ELMAR BUDO SPORT

KYOKUSHIN-KAI KARATE

MAS OYAMA'S TECHNIEKEN

HERMAN GODSCHALK

KYOKUSHIN-KAI KARATE

KYOKUSHIN-KAI KARATE

MAS OYAMA'S TECHNIEKEN

HERMAN GODSCHALK

ELMAR

Dit boek draag ik op aan mijn vrienden John en Henny en,

met respect, aan mijn leraar Shihan Hedwig Lobman.

Colofon
Kyokuskin-kai Karate is een uitgave van:
© Uitgeverij Elmar B.V., Rijswijk – 1996
© Tekst en foto's: Hermanus Godschalk
Met medewerking van: F. Roos, M. van der Sluys, F. van der Sluis, W.J. Schoor, M. Melhaoui, M. Gies, H. Lobman.
Opmaak: Matthijs Hogendoorn
Druk: Ten Brink, Meppel

ISBN 90389 03332

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 8
Dojo oah Kyokushin-kai
De betekenis van Kyokushin-kai
Het ontstaan van Kyokushin-kai

Training en praktijk 10
Conditie
Dojo-etiquette en procedure
Examens en graden
Blessures
Japans

Technieken 14
Fudo-dachi
Kake-wake-uke
Zenkutsu-dachi
Jodan-tsuki
Chudan-tsuki
Gedan-tsuki

Zenkutsu-dachi 1 18

Technieken 22
Seiken-chudan-uchi-uke
Mae-geri

Zenkutsu-dachi 2 24

Zenkutsu-dachi 3 30

Kokutsu-dachi 1 36

Kokutsu-dachi 2 40

Kokutsu-dachi 3 44

Technieken 50
Kiba-dachi en Shiko-dachi
Yoko-geri
Mawashi-geri
Hiza-geri
Kansetsu-geri
Uchi-mawashi-geri
Seiken-ago-uchi
Seiken-gyaku-tsuki
Seiken-oi-tsuki
Seiken-tate-tsuki
Mae-mawashi-uke

Kiba-dachi 1 58

Kiba-dachi 2 64

Technieken 70
Mae-keage
Seiken-uchi-uke/Gedan-barai
Gin-geri
Juji-uke

Kiba-dachi 3 74

Technieken 82
Wat zijn komites?
Uraken-shomen-uchi
Uraken-saya-uchi
Uraken-hizo-uchi
Uraken-shita-uchi
Shuto-mawashi-uke
Seiken-morote-uke

Sanchin-dachi 1 88

Sanchin-dachi 2 92

Sanchin-dachi 3 98

TAIKYOKU-KATA 1 102

TAIKYOKU-KATA 2 108

TAIKYOKU-KATA 3 114

TECHNIEKEN 120
Seiken-jodan-uke
Kome-kame-uchi
Seiken-mawashi-uchi
Shuto-ganmen-uchi
Shuto-sakotsu-uchi/Uchi-komi
Atama-tsuki

PINAN-KATA 1 126

TECHNIEKEN 134
Koken-chudan-uchi-uke
Nukites
Shuto-hizo-uchi
Hiji-ago-uchi
Hiji-oroshi-uchi
Kake-dachi
Sanchin-dachi
Tsuri-ashi-dachi
Moro-ashi-dachi
Heisoku-dachi
Neko-ashi-dachi
Heiko-dachi
Musubi-dachi
Sotei-gedan-uke
Kokutsu-dachi
Kagato-geri
Jun-tsuki vanuit Kiba-dachi
Shuto-chudan-soto-uke
Shuto-chudan-uchi-uke
Seiken-morote-tsuki
Hiraken

PINAN-KATA 2 144

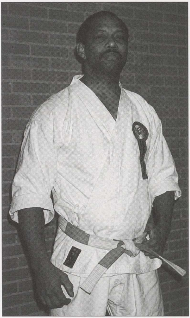
TECHNIEKEN 152
Yoko-keage
Ushiro-geri
Ushiro-mawashi-geri
Haito-uchi
Seiken-soto-uke
Hiji-jodan-ate/Hiji-chudan-ate
Tettsui

PINAN-KATA 3 158

PINAN-KATA 4 164

PINAN-KATA 5 172

Voorwoord



Shihan Hedwig Lobman

Het Kyokushin-Kai-Kan heeft een Kihon (basis) van 12 kata's. Dat zijn 3 Zenkutsu-dachi, 3 Kokutsu-dachi, 3 Kibadachi, en 3 Sanchin-dachi kata's. Verder bestaan er nog 3 Taikyoku-kata's en 5 Pinan-kata's.

Ik zal in dit boek al deze kata's behandelen, maar vooraf wil ik er op wijzen dat de Kyokushin-Kai stijl met de jaren veranderingen heeft ondergaan. Persoonlijk voel ik me prettig bij de oude stijl, die ik heb geleerd van mijn Shihan (grootmeester) Hedwig Lobman. Daarom zal ik ook deze oorspronkelijke stijl behandelen. Voor ik echter overga tot het behandelen van de kata's en de technieken moet ik iedereen die dit boek doorneemt erop wijzen dat het onmogelijk is om karate te leren uit een boek. Zij die interesse hebben om karate te leren zullen te allen tijde een Sensei (leraar) moeten inschakelen om de technieken in de praktijk te brengen. Het boek kan wel een goede begeleiding zijn, vooral ook voor hen die reeds lang karate beoefenen, omdat dikwijls technieken worden vergeten en dan voornamelijk de kata's.

Inleiding

Dojo oah Kyokushin-kai

Wij zullen onze harten en lichaam trainen voor een standvastige en onwankelbare geest.
Wij zullen de ware mening van de martiale weg volgen opdat onze zinnen waakzaam zijn als dat nodig is.
Met ware sterkte zullen wij de geest van zelfverloochening cultiveren.
Wij zullen de beleefdheidsregels in acht nemen, onze meerderen respecteren en ons van geweld weerhouden.
Wij zullen onze goden en Boeddha eerbiedigen en nooit de ware deugd van waardigheid vergeten.
Wij zullen omhoog kijken naar wijsheid en kracht, zonder andere verlangens te koesteren.
Ons hele leven van karate-discipline lang zullen wij naar de ware mening van de weg zoeken.

De betekenis van Kyokushin-kai

Kyoku = het juiste;
Shin = waarheid;
Kai = samenwerking.

Er is training en tijd nodig voordat de betekenis van deze woorden volledig kan worden begrepen. Er worden 2 emblemen gebruikt op de karategi, naast het *Kyokushin* (de lettertekens op de voorpagina) ook het *Kanku* (het rode symbool op de voorpagina). Het Kankusymbool geeft aan: *oneindigheid*. Het geeft de omvatting van het uitspansel weer, waarbij de punten (boven en onder) door de vingers weergegeven worden, met links en rechts de bredere gedeelten die de polsen voorstellen. De doorkijk in het midden stelt daarbij de oneindigheid voor, de cirkel die alles omgeeft staat voor nooit eindigende actie. Om dit symbool te doorgronden hebben wij meer tijd nodig dan een leven. Het is het eeuwig zoeken naar de juiste weg.

Het ontstaan van Kyokushin-karate

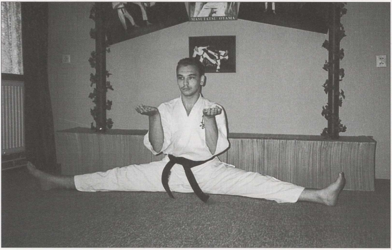
In zekere zin zijn ongewapende vechtsporten van alle tijden: ook de oermens moest zich verdedigen tegen vijanden en had daar zijn technieken voor. Door de geschiedenis heen ontdekken we steeds allerlei soorten van ongewapend vechten, een soort primitief karate.
Karate als een georganiseerde sport ontstond pas later. Men kan niet met zekerheid zeggen dat karate in zijn oorspronkelijke vorm van oosterse afkomst is, maar het hedendaagse karate is dat in ieder geval wel. Dat werd rond 1900 door de grondlegger van het moderne karate, Gichin Funagoshi, geboren in 1869 te Okinawa, verder tot ontwikkeling gebracht. Hij bestudeerde het karate onder

leiding van twee grootmeesters en werd na hun dood als opvolger erkend door zijn prestaties als beste vechter van Okinawa. Al in 1917 gaf hij op diverse universiteiten lezingen en demonstraties. Het karate breidde zich snel uit, niet alleen in Japan maar over de gehele wereld. Het onderging daardoor vele veranderingen voordat het het hedendaagse karate was, zoals we het nu kennen.

Mas Oyama, geboren in 1923 te Zuid-Korea, werd in 1937 naar Japan gestuurd voor het volgen van een technische opleiding. Hij had in Korea al met verschillende vechtsporten kennis gemaakt en kreeg nu de gelegenheid zich in Japan verder te bekwamen. Zo begon hij Go-Ju-Kai en Shotokan te leren en hij behaalde in korte tijd hoge graden in deze stijlen. In 1947 won hij het Japanse kampioenschap karate.

Met het toenemen van zijn kennis duurde het niet lang voor dat hij zich realiseerde dat vele karatetechnieken van verschillende stijlen, zoals Shotokan, Go-Ju, Wadokai, Kung-fu, Tai-chi, Kempo, Judo, enzovoort, in de praktijk konden worden verbeterd. In 1957 introduceerde Mas Oyama daarom zijn eigen stijl: Kyokushin. Deze groeide uit tot de populairste karatestijl over de hele wereld en Mas Oyama is al ruim 50 jaar 's werelds meest vooraanstaande karateka. De door hem en zijn leerlingen behaalde resultaten zijn verbluffend en door geen enkele andere vechtsport geëvenaard. Een van de staaltjes die hij heeft laten zien is het bevechten van tientallen grote stieren, waarvan hij er drie doodde. Mas Oyama werd door deze bewijzen van de effectiviteit van Kyokushin een volksheld in Japan en beroemd tot ver daarbuiten.

Het aantal leerlingen dat Kyokushin beoefend is groot, alleen in Japan zijn het er meer dan 1 miljoen. Tal van beroemdheden beoefenen deze tak van vechtsport, waaronder koning Juan Carlos van Spanje, koning Hoessein van Jordanie en de acteur Sean Connery.



Training en praktijk

Conditie

In elke sport is het van belang dat de conditie van de sportman of vrouw van een goed niveau is om de prestaties op te kunnen voeren. Bij karate gaat het er dan om de technieken sneller, harder en perfect te kunnen uitvoeren. In het algemeen is voor het beheersen van een snelle schop of stoot een langdurige training noodzakelijk. Daarom zal elke les moeten beginnen met een 25 minuten durende conditietraining.

Dojo-etiquette en -procedure.

De Kyokushin-dojo in Tokyo kent een fabelachtige discipline, waarbij er niemand is die er ook maar aan denkt de regels niet na te leven. Men gaat ook niet zomaar een dojo binnen, maar betreedt de tempel van het Bushido.

Bij binnenkomst roept eenieder luid 'oesh', hetgeen betekent: 'ik groet u allen'. Men groet vervolgens de leraar op dezelfde wijze, met de vuisten voor zoals in Fudo-dachi. Daarna worden de Dan-graadhouders begroet. Na het binnentreden van de dojo groet men de Shinden (dojo-tempel) in Heisuku-dachi, waarbij men vanuit de heupen met het hoofd omlaag buigt.

Bij het sein 'Szeenza' gaat iedereen geknield zitten op de hielen, met de vuisten in de liezen, in volgorde van graad; de 'Senpai', de hoogste in graad aanwezige leerling, rechts vooraan. Deze zorgt voor de openingsceremonie.

De Senpai kijkt eerst of iedereen in de goede houding zit. Daarna roept hij luidt 'Mokuso'. Hierop sluit men de ogen en wacht op de uitroep 'Mokuso-yame' (ogen open). Dan volgt de groet 'Shinden-ni-rei' aan de tempel, waarbij allen beloven zich zowel lichamelijk als geestelijk volledig te geven. Dit wordt gedaan

op de Kyokushin-manier door de vuisten met de knokkels van wijs- en middelvingers op de grond voor zich te plaatsen en iets door te buigen. Zorg er voor dat het zitvlak op de hielen aangesloten blijft.
De leraardraait zich vervolgens om, zodat hij recht tegenover zijn leerlingen zit, waarop de Sensei (t/m 5e dan) of Shihan (hogere graad) roept: 'Shihan-ni-rei', waarop men weer groet met een luid: 'Oesh'. Hierna blijft men zitten tot de leraar zegt wat er gaat gebeuren. De leraar wordt nooit met zijn naam aangesproken, alleen met 'Sensei' of 'Shihan' De Senpai wordt aangesproken met zijn titel en achternaam, bijvoorbeeld 'Senpai Jansen'.
Als de les is afgelopen laat men de Sensei of Shihan en de eventueel aanwezige Dandragers, indien gewenst, bij het verlaten van de dojo voorgaan. Hetzelfde geldt voor het betreden van de douches. Als men de leraar iets vraagt staat men in Fudo-dachi. Zorg altijd voor een schone karategi en draag alleen de band waar men recht op heeft. Het dragen van sieraden is ten strengste verboden tijdens de training.

SZEENZA

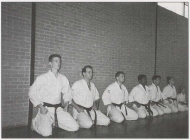
Men zit op de knieën met het zitvlak op de hielen en de vuisten in de liezen. Dit wordt voor en na de les gedaan. Zorg dat de karategi correct zit, kijk vooruit en zit rechtop.

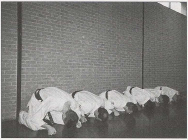
EXAMENS EN GRADEN

Voor dat U kunt deelnemen aan een Kyokushin-examen moet U vanaf de 8ste Kyu lid zijn van de Wereld Kyokushin Organisatie. U moet voor het lidmaatschap twee pasfoto's inleveren met de bijbehorende contributie. Uw leraar kan U de nodige inlichtingen hierover verschaffen. Uw naam wordt bijgeschreven op de ledenlijst met een gereserveerde plaats voor uw pasfoto voor in het door U te behalen zwarte-banddiploma. De organisatie gebruikt de inkomsten uit contributie om haar instructeurs uit te zenden over de gehele wereld, voor het geven van cursussen en onderwijs in de laatste ontwikkelingen.
Elke vier jaar worden er in Tokyo wereldkampioenschappen gehouden. Een team uit elk land dat is aangesloten bij de bond wordt uitgenodigd; alle kosten die dat met zich meebrengt worden vergoed door de bond. Elk lid krijgt dus direct of indirect zijn of haar deel uit de betaalde contributie.

BLESSURES

Blessures komen voor bij elke sport, en karate is in dat opzicht geen uitzondering. Belangrijk is dat er altijd iemand aanwezig is die eerste hulp kan verlenen en dat in alle serieuze gevallen zo spoedig mogelijk een arts ingeschakeld wordt voor verdere behandeling.





Japans

Kyokushin-kai is van oorsprong Japans. Een aantal Japanse termen komen telkens terug wanneer men zich met karate bezighoudt.

Tellen

een	ichi	zes	roko
twee	ni	zeven	shichi
drie	san	acht	hachi
vier	shi	negen	kyu
vijf	go	tien	ju

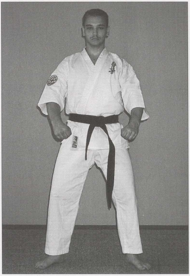
Woorden

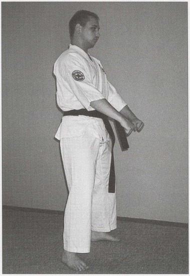
Ago – kin
Arigato – dank u
Hai – ja
Kara – leeg
Kuro – zwart
Mig – rechts
Obi – band
Oesch – budo groet
Rei – buig
Sambon komite – 3-stapsoefeningen
Senpai – oudste in rang
Sensei – leraar
Shihan – hoofdleraar
Shinden – tempel
Tamesiwari – breken

Woorden gebruikt door de scheidsrechter in wedstrijden

Hajime – begin
Ippon – punt
Waza-ari – half punt
Waza-ari awesete
– ipponpunt door 2 halve punten
Yame – stop
Hantei – vraag beslissing
Hiki-wake – onbeslist
Jikan – tijd
Fusen-sho – winnaar door niet opkomen
Yusei-gashi – winnaar door beslissing
Hansoku-make – diskwalificatie
Yogai – buiten het strijdperks

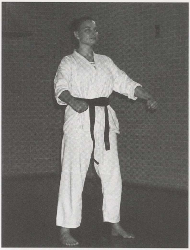
Technieken

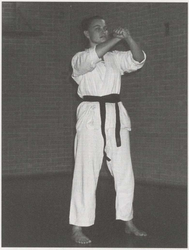




FUDO-DACHI

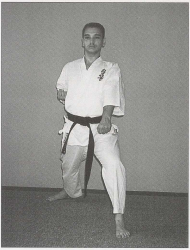
is de stand waarmee wordt begonnen. De voeten staan recht onder de schouders met de tenen naar buiten gericht.
De armen zijn iets gebogen en de vuisten gesloten.

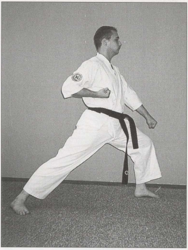




KAKE-WAKE-UKE

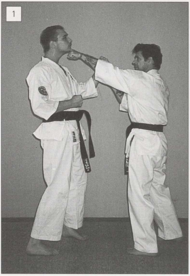
Een wering die kruislings als stijloefening bij het groeten, het beoefenen van kata's, en Juji-komite's wordt gebruikt.



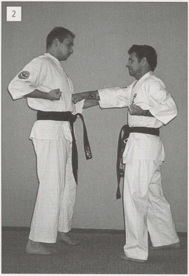


ZENKUTSU-DACHI

Grote Zenkutsu-dachi. Strek het achterste been en zorg voor een rechte rug. Open met Gedan-barai.

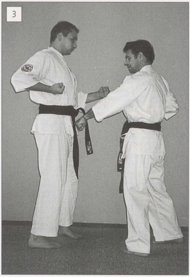


1



2

JODAN-, CHUDAN- EN GEDAN-TSUKI



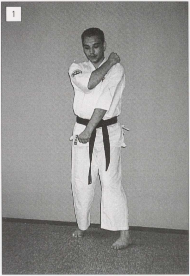
3

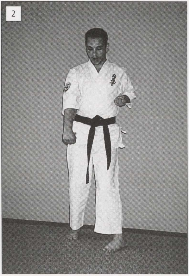
In feite zijn dit drie gelijke stoten:

1. Jodan-tsuki is een stoot naar het hoofd.
2. Chudan-tsuki is een stoot naar de romp.
3. Gedan-tsuki is een stoot naar beneden.

Draai niet te veel met het bovenlichaam. Trek de reactie-arm snel terug en houd hem hoog tegen de ribben. Let op dat de vuist recht op de pols staat.

Ontspan na elke stoot en zorg ervoor dat u rechtop blijft staan. Maak een harde vuist met de duim over de vingers. Jodan staat in het Japans voor *hoog*, Chudan betekent *midden*, Gedan betekent *laag*.

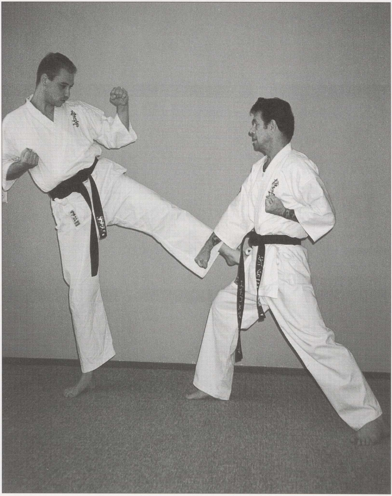


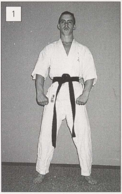


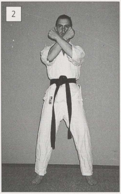
SEIKEN-GEDAN-BARAI

Wordt beoefend in Sanchin-dachi, zowel links als rechts.
1. Breng de vuist voor het kruis en de andere vuist bij het oor
2. Krachtig naar beneden zwaaien tot aan het been. Trek de reactie-arm snel terug tegen de ribben. Wissel dat af met de andere arm.

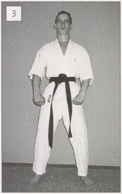
Zenkutsu-dachi 1

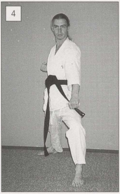




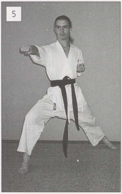


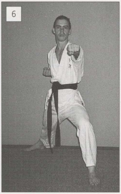
1. Wacht in Fudo-dachi op het commando Yoi
2. Na het commando maken we Kake-wake-uke.



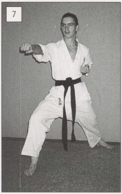


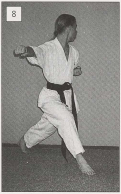
3. We komen in Fudo-dachi terug en wachten op het commando Hajime.
4. Stap uit met het rechterbeen naar achteren in Zenkutsu-dachi, en maak met de linkerarm een Gedan-barai.





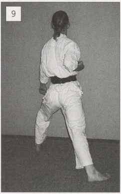
5. Stap nu door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi; stoot met de rechterarm Seiken-chudan-oi-tsuki.
6. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi, en stoot met de linkerarm Seiken-chudan-oi-tsuki.

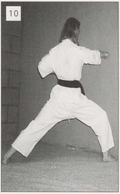




7. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en stoot met de rechterarm een Seiken-chudan-oi-tsuki.

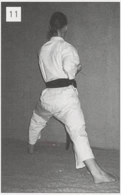
8. Mawate, kijk over de linkerschouder, en laat het bovenlichaam stilstaan; plaats het linkerbeen zo ver mogelijk naar rechts achter het rechterbeen.

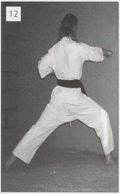




9. Draai vanuit de heupen 180° naar links zodat we in Zenkutsu-dachi staan, en maak met de linkerarm een Gedan-barai.

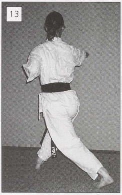
10. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en stoot met de rechterarm een Seiken-chudan-oi-tsuki.

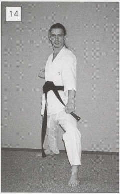




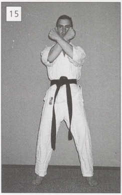
11. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu- dachi, en stoot met de linkerarm een Seiken-chudan-oi-tsuki.

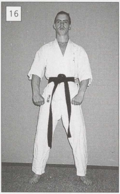
12. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en stoot met de rechterarm een Seiken-chudan-oi-tsuki.





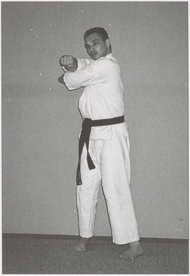
13. Mawate, plaats. het linkerbeen zo ver mogelijk naar rechts achter het rechterbeen.
14. Laat het bovenlichaam stil staan en draai 180° linksom zodat Zenkutsu-dachi ontstaat met het linkerbeen voor, en met de linkerarm een Gedan-barai.

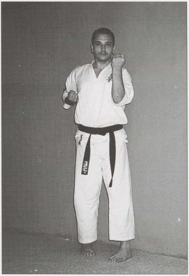




15. Wacht op het commando Yame, en trek het rechterbeen naast het linkerbeen en synchroon met de armen Kakewake-uke.
16. We plaatsen het rechterbeen naar rechts terwijl de armen omlaag gaan, zodat we terugkomen in Fudo-dachi.

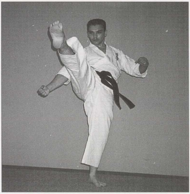
Technieken

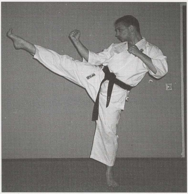




SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKE

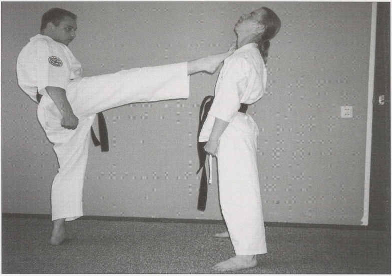
Van binnenuit weren met de onderarm. De duimzijde komt van hoog in de oksel naar voren. Draai de romp in de beweging mee en denk aan de reactie-arm.



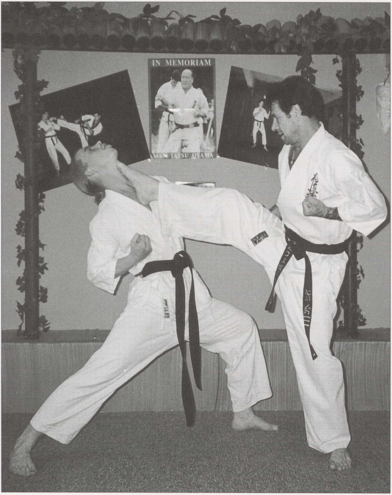


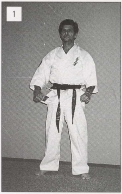
MAE-GERI
Hef de knie zo hoog mogelijk op. Laat het onderbeen uitschieten en schop met de bal van de voet. Hier moet de kracht voorwaarts zijn gericht.

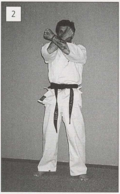
Zorg er voor dat de voet in het verlengde van het onderbeen staat, met opgetrokken tenen. Door de tenen goed op te trekken wordt de voet gespannen. Voordat het been zakt moet het onderbeen eerst teruggetrokken zijn.



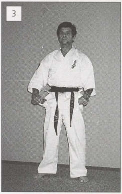
Zenkutsu-dachi 2

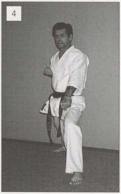




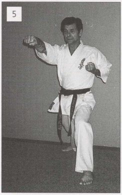


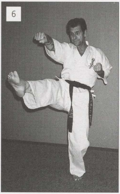
1. Wacht in Fudo-dachi op het commando Yoi.
2. Na het commando maken we Kake-wake-uke.



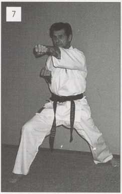


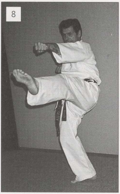
3. Kom in Fudo-dachi terug en wacht op het commando Hajime.
4. Stap uit met het rechterbeen achterwaarts in Zenkutsu-dachi en maak met de linkerarm een Gedan-barai.





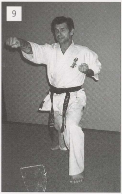
5. Stoot met de rechterarm Seiken-chudan-gyaku-tsuki.
6. Trap nu met het rechterbeen Chudan-mae-geri.

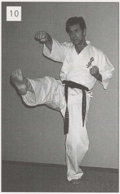




7. Plaats het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi en stoot met de linkerarm een Seiken-chudan-gyake-tsuki.

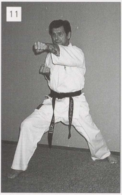
8. Trap met het linkerbeen een Chudan-mae-geri.

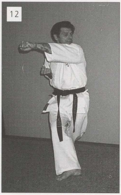




9. Plaats het linkerbeen voor in Zenkutsu-dachi, en stoot met de rechterarm een Seiken-chudan-gyake-tsuki.

10. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.

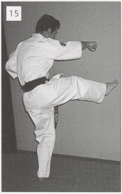


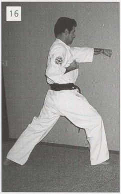


11. Zet het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi en stoot met de linkerarm een Seiken-chudan-gyake-tsuki.

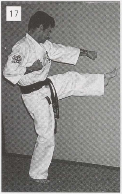
12. Mawate, kijk over de linkerschouder en plaats het linkerbeen zo ver mogelijk naar rechts, achter het rechterbeen.

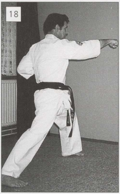
13. Draai vanuit de heupen 180° linksom zodat weer Zenkutsu-dachi ontstaat en maak een Gedanbarai met de linker arm.
14. Stoot met de rechterarm Seiken-chudan-gyake-tsuki.



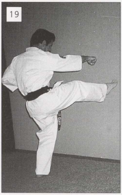


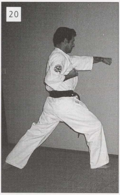
15. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.
16. Plaats het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi en stoot met de linkerarm een Seiken-chudan-gyake-tsuki.



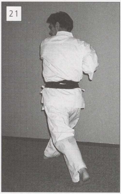


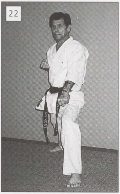
17. Trap met het linkerbeen Chudan-mae-geri.
18. Plaats het linkerbeen voor in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-gyake-tsuki met de rechterarm.


19

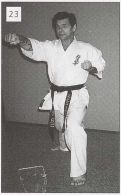

20

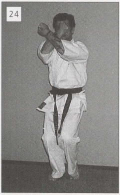
19. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.
20. Plaats het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi, gevolgd door een Seiken-chudan-gyake-tsuki met de linkerarm.


21

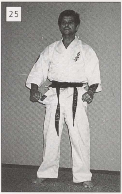

22

21. Mawate, kijk over de linkerschouder en plaats het linkerbeen zo ver mogelijk naar rechts achter het rechterbeen.
22. Draai vanuit de heupen 180° linksom, zodat weer Zenkutsu-dachi ontstaat met een Gedan-barai met de linkerarm.


23

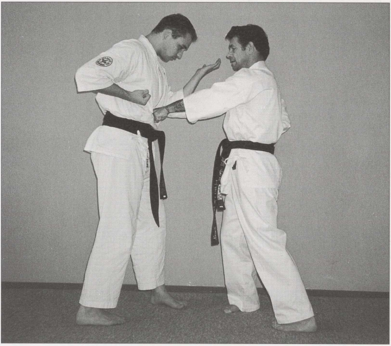

24

23. Dit wordt gevolgd door een Seiken-chudan-gyake-tsuki met de rechterarm.
24. Trek het rechterbeen naast het linkerbeen en met de armen een Kake-wake-uke.

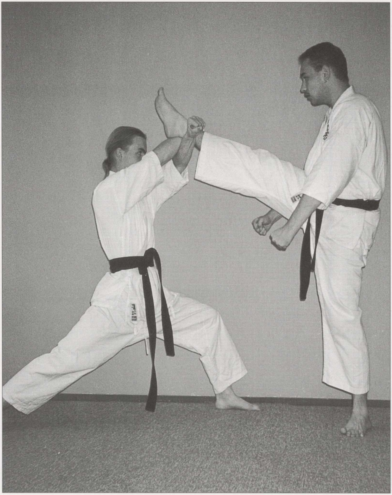


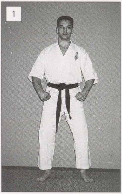
25

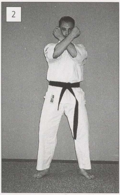
25. Synchroon wordt het rechterbeen opzij geplaatst en de armen zakken, zodat Fudo-dachi ontstaat.



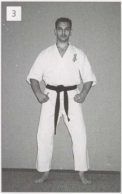
Zenkutsu-dachi 3

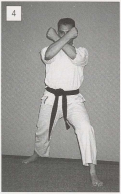




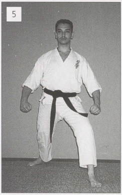


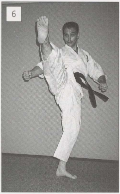
1. Wacht in Fudo-dachi op het commando Yoi.
2. Na het commando maken we Kake-wake-uke.



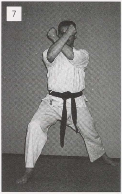


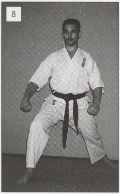
3. We komen terug in Fudo-dachi.
4. Stap uit met het rechterbeen naar achteren in Zenkutsu-dachi en maak met de armen een Kake-wake-uke.



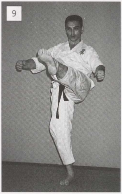


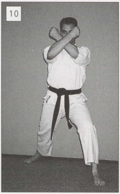
5. Gedan-barai.
6. Nu wordt er met het rechterbeen een Chudan-mae-geri getrapt.



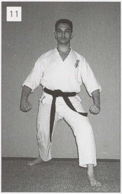


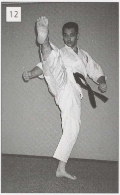
7. Plaats hetzelfde rechterbeen voorin Zenkutsu-dachi; maak met de armen Kake-wake-uke.
8. Gedan-barai.



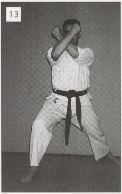


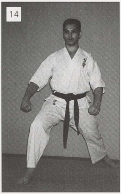
9. Trap nu met het linkerbeen een Chudan-mae-geri.
10. Plaats het linkerbeen voor in Zenkutsu-dachi, met Kake-wake-uke.



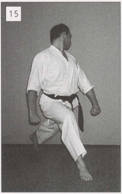


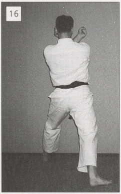
11. Gedan-barai
12.Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.



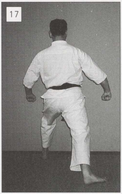


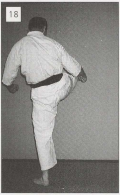
13 Plaats het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi, met Kake-wake-uke.
14. Gedan-barai



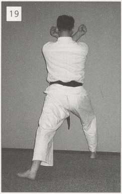


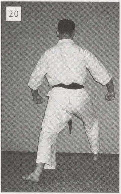
15. Mawate, kijk over de linkerschouder en zet het linkerbeen zo ver mogelijk naar rechts achter het rechterbeen.
16. Draai vanuit de heupen 180° linksom zodat Zenkutsu-dachi ontstaat, en maak met de armen Kake-wake-uke.



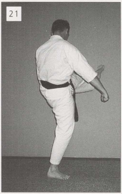


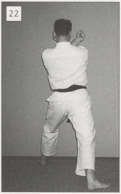
17. Gedan-barai.
18. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.



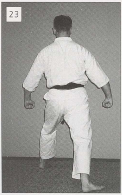


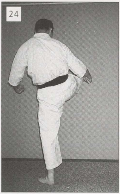
19 Zet het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi, met Kake-wake-uke.
20. Gedan-barai.



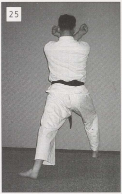


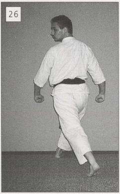
21. Trap met het linkerbeen Chudan-mae-geri.
22. Zet het linkerbeen voor in Zenkutsu-dachi, met Kake-wake-uke.



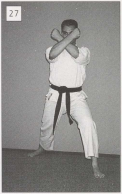


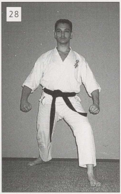
23. Maak met de armen Gedan-barai.
24. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.



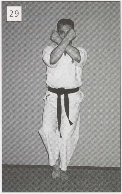


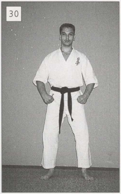
25. Zet het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi, met Kake-wake-uke, gevolgd door Gedan-barai.
26. Mawate, kijk over de linker schouder en zet het linkerbeen zo ver mogelijk naar rechts achter het rechterbeen.





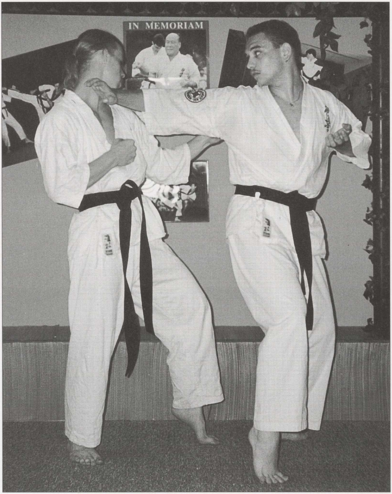
27. Draai 180° linksom, zodat Zenkutsu-dachi ontstaat met Kake-wake-uke.
28. Gedan-barai.

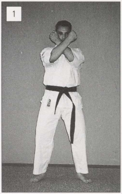


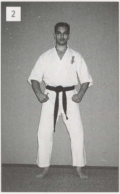


29. Trek het rechterbeen naast het linkerbeen en maak synchroon met de armen Kake-wake-uke.
30. Zet het rechterbeen naar rechts; laat de armen zakken in Fudo-dachi.

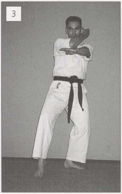
Kokutsu-dachi 1



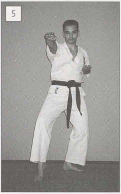


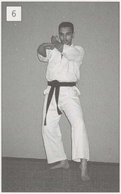


1. Na het commando Yoi maken we vanuit Fudo-dachi Kake-wake-uke.
2. We komen in Fudo-dachi terug en wachten op het commando Hajime.

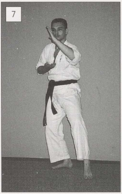


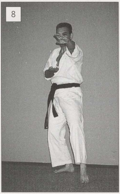
3. Stap uit met het rechterbeen naar voren in Kokutsu-dachi, waarbij de linkerhand geopend op de solar plexus wordt geplaatst, en de rechterhand in Shuto-uke.
4. Draai nu op de bal van de rechtervoet de hiel 45° naar links…



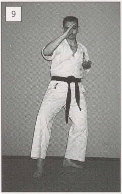


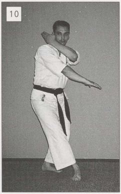
5. …en strek de rechterarm, terwijl de linkerarm wordt teruggetrokken met de geopende hand in de zij.
6. Stap door met het linkerbeen in Kokutsu-dachi, en plaats de armen in dezelfde techniek, maar dan andersom; de rechterarm wordt dus eerst gestrekt voordat er wordt doorgestapt.


7


8

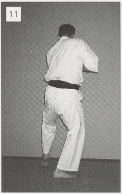
7/8. Bij de stap van het linkerbeen draaien we de linkerarm van de solar plexus naast het hoofd bij het rechteroor, waarna de linkerarm wordt gestrekt en de rechterhand naar de solar plexus wordt verplaatst.

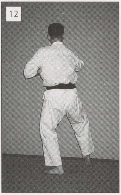

9


10

9. Draai nu op de bal van de linkervoet, de hiel 45° naar rechts en stap door met de rechtervoet in Kokutsu-dachi en plaats de armen in de contra-techniek.

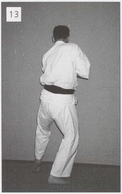
10. Mawate, plaats het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen langs en over de linkerschouder.

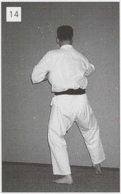

11


12

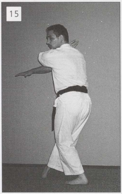
11. En draai het lichaam 180° linksom zodat weer Kokutsu-dachi ontstaat en maak met de armen dezelfde technieken.

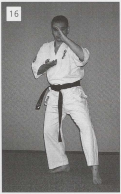
12. Draai op de bal van de linkervoet 45° naar rechts en stap door met het rechterbeen in Kokutsu-dachi, terwijl de armen dezelfde technieken maken maar dan contra.


13

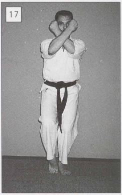

14

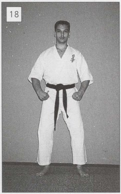
13. Stap door met het linkerbeen in Kokutsu-dachi en met de armen de contra technieken.
14. Stap door met het rechterbeen in Kokutsu-dachi en maak met de armen de contra-technieken.


15


16

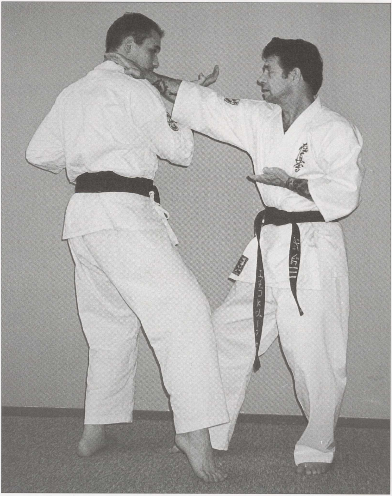
15. Mawate, plaats het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen langs en kijk over de linkerschouder.
16. Draai het lichaam 180° linksom zodat Kokutsu-dachi ontstaat met het linkerbeen voor en maak met de armen dezelfde technieken.

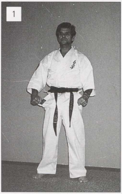

17

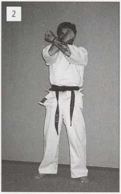

18

17. Op het commando Yame trekken we het linkerbeen terug naast het rechterbeen en maken synchroom Kake-wake-uke met de armen.
18. We komen terug in Fudo-dachi.

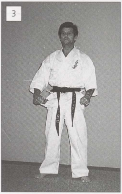
Kokutsu-dachi 2

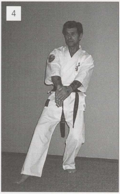



1

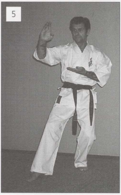

2

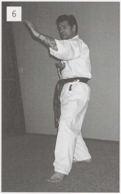
1. Wacht op het commando Yoi, in Fudo-dachi.
2. Na het commando maken we Kake-wake-uke.


3

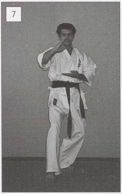

4

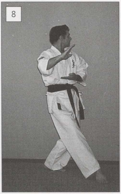
3. Kom terug in Fudo-dachi, en wacht op het commando Hajime
4. Stap uit met het rechterbeen in Kokutsu-dachi.


5

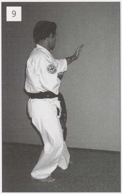

6

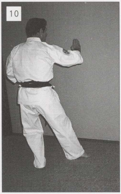
5. Maak met de armen Shuto-mawashi-uke.
6. Draai op de bal van de rechtervoet 45° naar links, en stap door met het linkerbeen in Kokutsu-dachi, met Shuto-mawashi-uke.



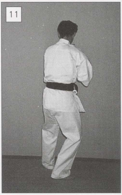


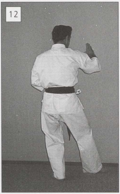
7. Draai de linkervoet 45° naar rechts, en stap door met het rechterbeen in Kokutsu-dachi, met Shuto-mawashi-uke.
8. Mawate, kijk over de linkerschouder en zet het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen langs.



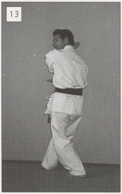


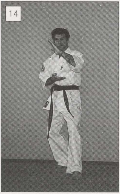
9. Draai het lichaam 180° naar links zodat weer Kokutsu-dachi ontstaat, met een Shuto-mawashi-uke.
10. Draai op de bal van de linkervoet 45° naar rechts, en stap door in Kokutsu-dachi, met Shuto-mawashi-uke.



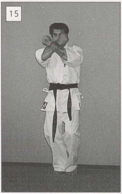


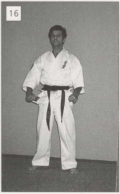
11. Draai op de bal van de rechtervoet 45° naar links; stap door met het linkerbeen in Kokutsu-dachi met een Shuto-mawashi-uke.
12. Draai op de bal van de linkervoet 45° naar rechts, en stap door met het rechterbeen in Kokutsu-dachi, met Shuto-mawashi-uke.





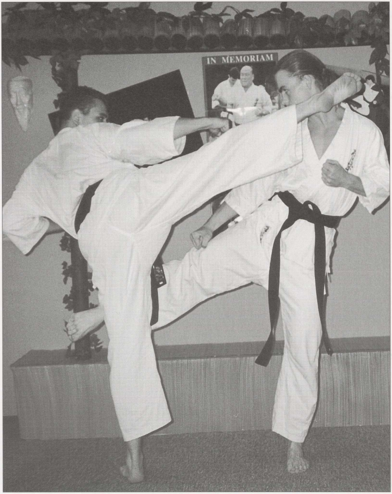
13. Mawate, kijk over de linkerschouder en zet het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen.
14. Draai het lichaam 180° linksom, zodat weer Kokutsu-dachi ontstaat, met een Shuto-mawashi-uke.

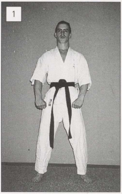


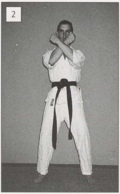


15. Trek het linkerbeen terug naast het rechterbeen met een Kake-wake-uke.
16. Zet het rechterbeen iets naar rechts en laat de armen zakken in Fudo-dachi.

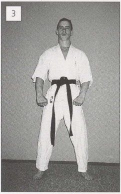
Kokutsu-dachi 3

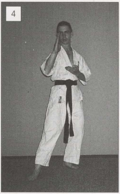




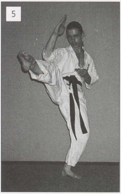


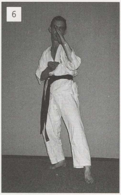
1. Wacht op met commando Yoi.
2. Na het commando maken we Kake-wake-uke.



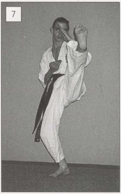


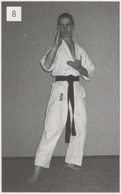
3. En we komen terug in Fudo-dachi.
4. Stap uit met het rechterbeen in Kokutsu-dachi, en maak met met de rechterarm een Chudan-shuto-uchi.



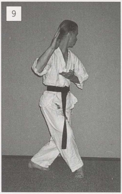


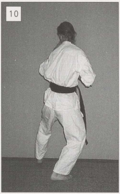
5. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri, en zet het been voor.
6. Terwijl we met het linkerbeen meteen doorstappen in Kokutsu-dachi maken we met de linkerarm een Chudan-shuto-uchi.



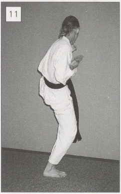


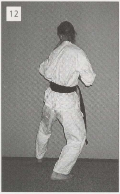
7. Trap met het linkerbeen een Chudan-mae-geri en zet het linkerbeen voor neer.
8. Stap meteen door met het rechterbeen in Kokutsu-dachi, met een Chudan-shuto-uke met de rechterarm.





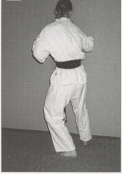
9. Mawate, kijk over de linkerschouder en plaats het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen langs.
10. Draai het lichaam 180° linksom, zodat het linkerbeen voor staat in Kokutsu-dachi en maak met de linkerarm een Chudan-shuto-uchi.



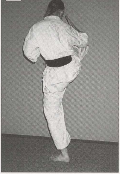


11. Trap met het linkerbeen Chudan-mae-geri.
12. En zet het linkerbeen voor.

13



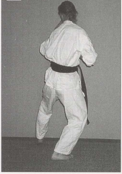
14



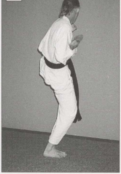
13. Stap meteen door met het rechterbeen in Kokutsu-dachi, met een Chudan-shuto-uchi met de rechterarm.

14. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri, en zet het rechterbeen voor.

15



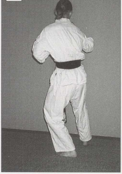
16



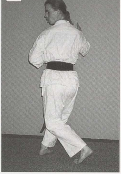
15. Stap meteen door met het linkerbeen in Kokutsu-dachi, met een Chudan-shuto-uchi met de linkerarm.

16. Trap met het linkerbeen een Chudan-mae-geri.

17

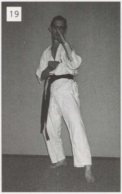


18

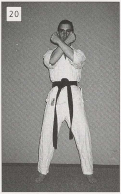


17. Stap meteen door met het rechterbeen in Kokutsu-dachi, en maak een Chudan-shuto-uchi met de rechterarm.

18. Mawate, kijk over de linkerschouder en plaats het rechterbeen voor het linkerbeen langs.



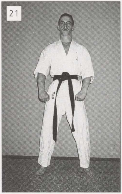
19



20

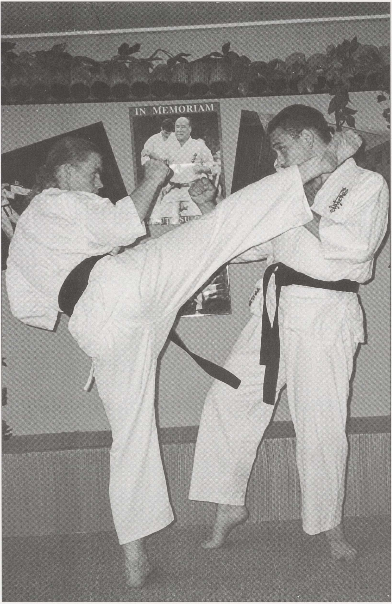
19. Draai het lichaam 180° linksom, zodat weer Kokutsu-dachi ontstaat met het linkerbeen voor, en maak een Chudan-shuto-uchi met de linkerarm.

20. Trek het linkerbeen terug en maak met de armen Kake-wake-uke.

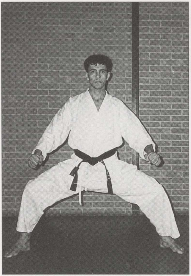


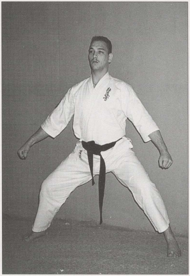
21

21. Plaats het rechterbeen opzij en laat de armen zakken, zodat weer Fudo-dachi ontstaat.


IN MEMORIAM

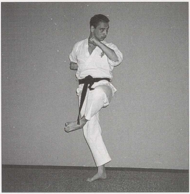
Technieken

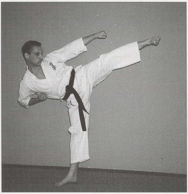




KIBA-DACHI en SHIKO-DACHI

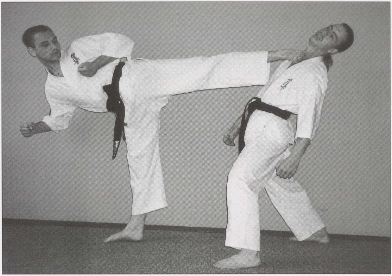
Maak jezelf groot, goed in balans en met de rug recht; voel goed het contact met de grond.

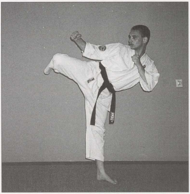


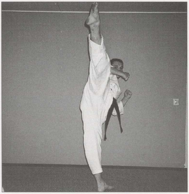


Yoko-geri

Hef de knie zo hoog mogelijk op. Buig de kleine teen omlaag en de grote teen zo ver mogelijk omhoog. Schop zijwaarts met de zijkant van de voet (hiel). Draai het standbeen in de richting van de schop. Als links wordt geschopt gaat de linkerarm mee, schuin omhoog, als reactie-arm.



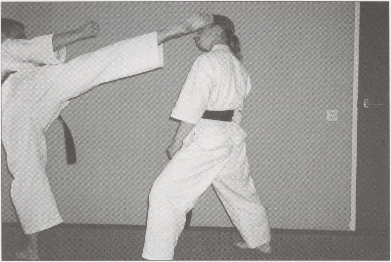


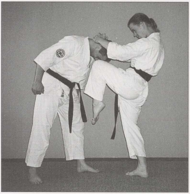


MAWASHI-GERI

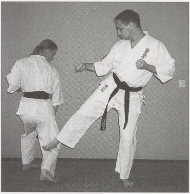
Wordt in het karate als de meest gebruikte schop beschouwd. Trek de knie hoog op met het onderbeen zijwaarts tot de heup opgetrokken. De knie wijst in de richting van het doel.

Na de schop het onderbeen zo snel mogelijk terugtrekken. Ook hier wordt er met de bal van de voet geraakt. Blijf zo recht mogelijk staan en kijk altijd naar de tegenstander.

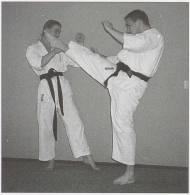




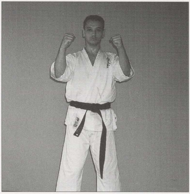
HIZA-GERI
Geri betekent schop en *Hiza* betekend knie. Dus Hiza-geri betekent schop met de knie. Meestal wordt deze techniek gebruikt voor een schop naar het kruis. Deze kniestoot wordt tot op borst- of schouderhoogte beoefend, waardoor men in de praktijk niet op het doel stopt maar echt raakt.

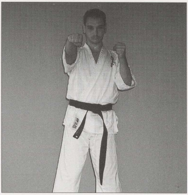


KANSETSU-GERI
Een beenaanval gericht op het onderbeen of knie. Trek het aanvalsbeen met opgetrokken voet en de tenen gespannen omhoog, en strek dan met een harde felle draai. Deze trap wordt met de buitenkant van de hiel gemaakt. Draai de heup en het standbeen mee in de beweging.



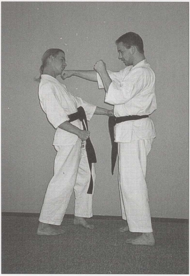
UCHI-MAWASHI-GERI
Een mawashi-geri binnenwaarts. Er wordt geraakt met de wreef.

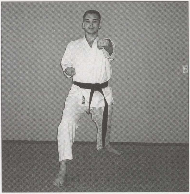




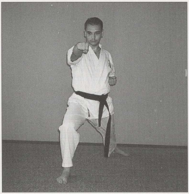
SEIKEN-AGO-UCHI

Een trekstoot met de eerste twee knokkels van de vuist. Laat de vuist gelijk met het terugtrekken van de schouders terugkomen. Zorg dat de andere vuist op zijn plaats blijft.

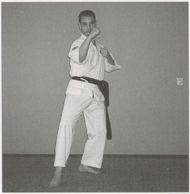




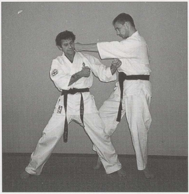
SEIKEN-GYAKU-TSUKI
Indien er in Zenkutsu-dachi rechts wordt gestapt, dan moet met de tegengestelde arm (dus links) gestoten worden.



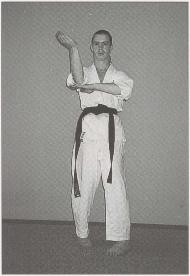
SEIKEN-OI-TSUKI
Hier wordt met dezelfde arm gestoten als het been dat voorstaat; b.v. rechts Zenkutsu-dachi, dan ook rechts stoten.

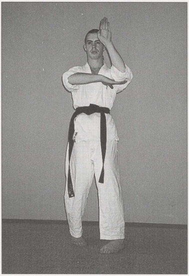


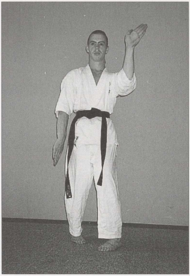
SEIKEN-TATE-TSUKI
Wordt het meest gebruikt op korte afstand. Deze slag wordt gebruikt als een Uraken, dus zo snel mogelijk terugtrekken. De reaktie-arm weer snel en hoog tegen de ribben trekken, met de vingers tegen de ribben en zonder de vuist te draaien de stoot maken.

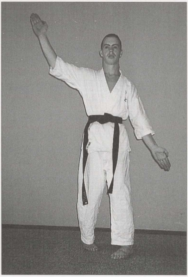


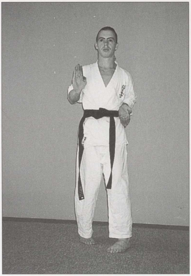
De schouders blijven tijdens de stoot achter, en zetten het terugtrekken al in vóór het maken van de stoot. Met deze techniek kunnen in zeer korte tijd meerdere stoten op elkaar volgen.

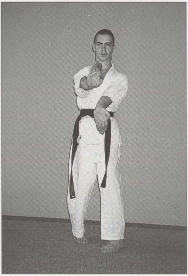








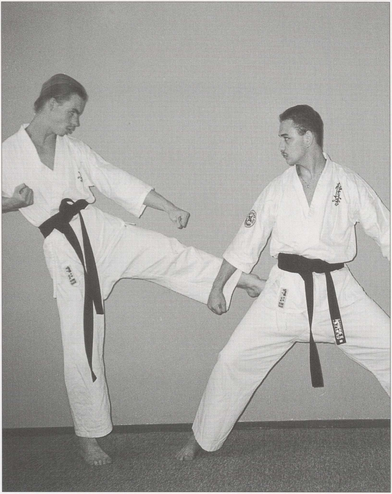


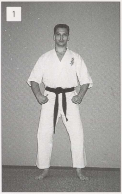


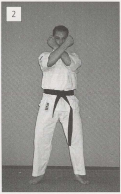
MAE-MAWASHI-UKE

Een dubbele cirkelwering. Dit is een specifieke Kyokushin-techniek. Ze is te vergelijken met een fietswiel. Door de draaiende beweging van het wiel is het niet mogelijk om bijvoorbeeld een steentje door het wiel te werpen, omdat de spaken als het ware ondoordringbaar zijn geworden. Zo is het ook met het weren van een stoot of schop d.m.v. deze techniek. Door de draaiende beweging worden stoot of schop van richting veranderd en daarmee krachteloos. Het is een zeer moeilijke techniek die veel oefening vereist. Let op de wering in het polsgewricht. Deze beweging wordt ook veel met Ibuki uitgevoerd en komt in kata's voor.

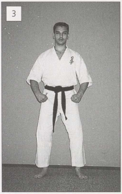
Kiba-dachi 1

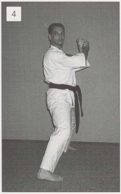




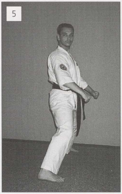


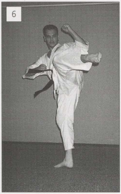
1. Wacht op het commando Yoi in Fudo-dachi.
2. Na het commando maken we Kake-wake-uke.



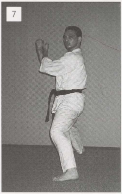


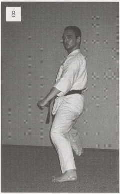
3. We komen in Fudo-dachi terug. Wacht op het commando Hajime.
4. Stap uit met het rechterbeen 90° naar voren in Kiba-dachi.



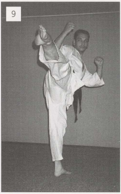


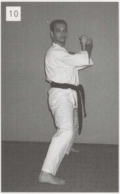
5. Ga met de armen van Kake-wake-uke naar Gedan-barai, terwijl het hoofd naar rechts is gewend.
6. We trappen met het linkerbeen 180° Mawashi-geri.



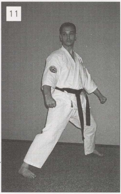


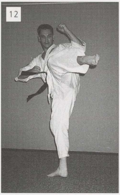
7. Plaats het linkerbeen op front, en maak met de armen Kake-wake-uke, terwijl het hoofd naar links is gewend.
8. Gedan-barai.



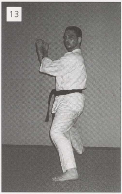


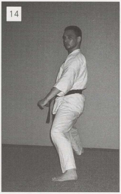
9. Nu trappen we met het rechterbeen Mawashi-geri.
10. We zetten het rechterbeen voor in Kiba-dachi en maken Kake-wake-uke;



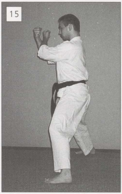


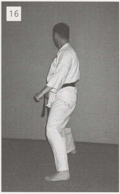
11. Naar Gedan-barai.
12. Nu trappen we met het linkerbeen Mawashi-geri.



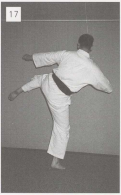


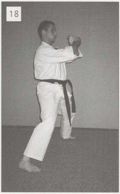
13. We zetten het linkerbeen in Kiba-dachi, en maken met de armen Kake-wake-uke.
14. Gedan-barai



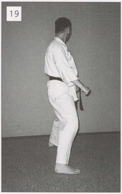


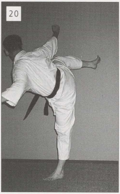
15/16. Mawate, kijk naar rechts en maak wederom Kake-wake-uke/Gedan-barai.



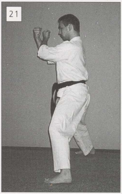


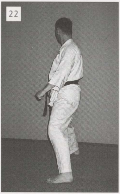
17. Trap met het linkerbeen Mawashi-geri.
18. Zet het linkerbeen voor in Kiba-dachi met Kake-wake-uke/Gedan-barai.



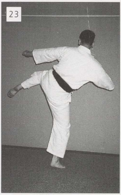


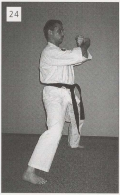
19. Gedan-barai.
20. Trap met het rechterbeen Mawashi-geri.



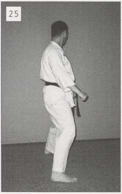


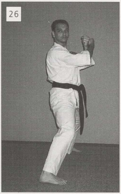
21. Zet het rechterbeen voor in Kiba-dachi, met Kake-wake-uke.
22. Gedan-barai.



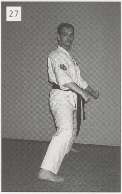


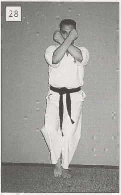
23. Trap met het linkerbeen Mawashi-geri.
24. Zet het linkerbeen voor in Kiba-dachi en maak met de armen Kake-wake-uke.



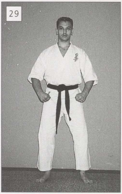


25. Gedan-barai.
26. Mawate, kijk naar rechts en maak Kake-wake-uke.



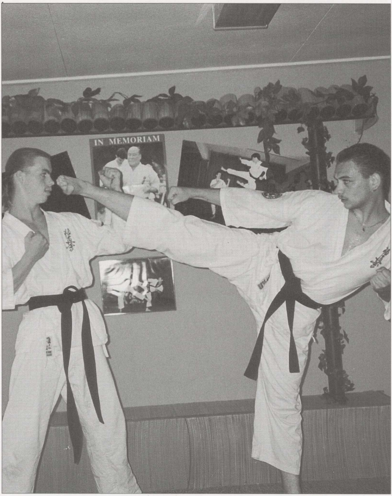


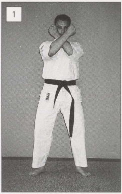
27. Gedan-barai.
28. Draai 90° naar rechts naar Kake-wake-uke/ Gedan-barai.

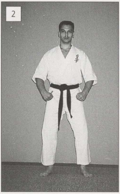


29. Zet het rechterbeen iets zijwaarts in Fudo-dachi.

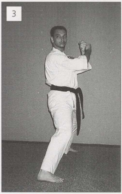
Kiba-dachi 2

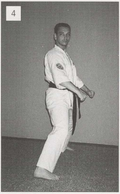




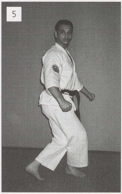


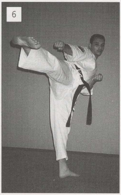
1. Na het commando Yoi maken we vanuit Fudo-dachi Kake-wake-uke.
2. En we komen terug in Fudo-dachi



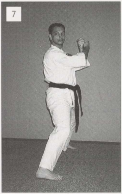


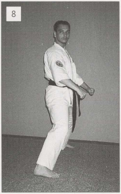
3. Stap uit met het rechterbeen 90° in Kiba-dachi, met Kake-wake-uke;
4. Onmiddellijk gevolgd door Gedan-barai.



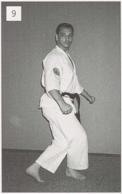


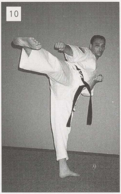
5 Plaats het linkerbeen achter het rechterbeen in Kake-dachi.
6. En trap met het rechterbeen Chudan-yoko-geri.



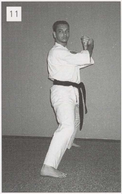


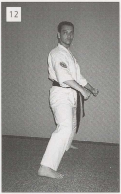
7. Zet het rechterbeen voor in Kiba-dachi, en maak met de armen Kake-wake-uke.
8. Gedan-barai.



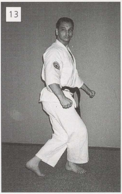


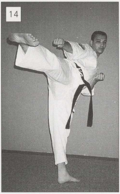
9. Plaats het linkerbeen achter het rechterbeen in Kake-dachi.
10. En trap met het rechterbeen Chudan-yoko-geri.



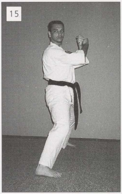


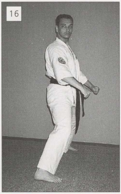
11. Zet het rechterbeen voor in Kiba-dachi en maak Kake-wake-uke.
12. Gedan-barai.



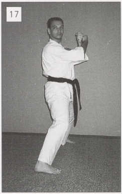


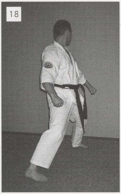
13. Plaats het linkerbeen achter het rechterbeen in Kake-dachi.
14. En trap met het rechterbeen Chudan-yoko-geri.



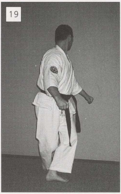


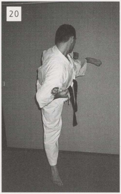
15. Plaats het rechterbeen in Kiba-dachi, metKake-wake-uke.
16. Gedan-barai.



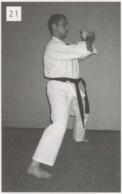


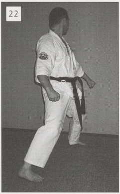
17/18. Mawate. kijk 180°de andere kant op en maak Kake-wake-uke/ Gedan-barai.


19

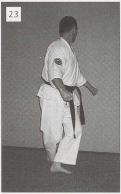

20

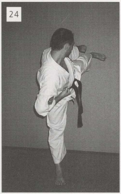
19. Zet het rechterbeen achter het linkerbeen in Kake-dachi.
20. En trap met het linkerbeen Chudan-yoko-geri.


21

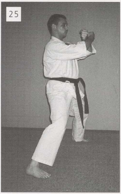

22

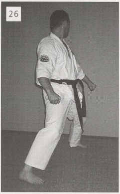
21/22. Zet het linkerbeen voor in Kiba-dachi en maak Kake-wake-uke naar Gedan-barai.


23

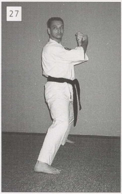

24

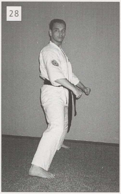
23. Zet het rechterbeen achter het linkerbeen in Kake-dachi.
24. En trap met het linkerbeen Chudan-yoko-geri.


25

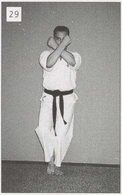

26

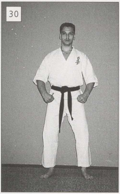
25/26. Zet het linkerbeen voor in Kiba-dachi, met Kake-wake-uke naar Gedan-barai.


27


28

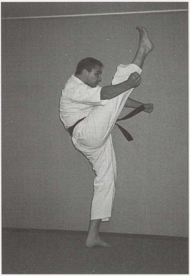
27. Mawate, kijk 180° naar rechts en maak Kake-wake-uke.
28. Gedan-barai.

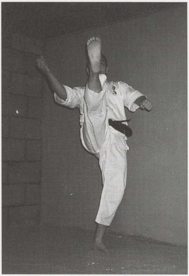

29


30

29. Trek het rechterbeen terug naast het linkerbeen met Kake-wake-uke.
30. Kom terug in Fudo-dachi.

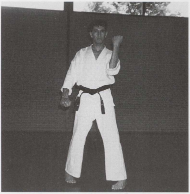
Technieken





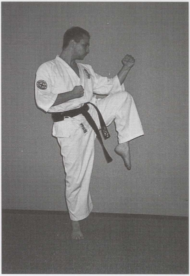
MAE-KEAGE

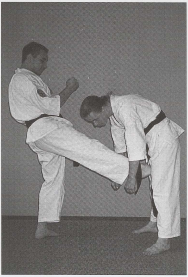
Mae betekend voorwaarts. Mae-keage is geen echte schop die bij een aanval kan worden gebruikt. Het is een oefening die wordt gebruikt om de beenspieren op te rekken.
Als bij deze oefening de snelheid wordt opgevoerd en de trap hoog is, kunnen de daadwerkelijke schoppen makkelijker en beter geleerd worden. Tijdens het oefenen moet er op gelet worden dat de voet van het standbeen plat op de grond blijft staan.



SEIKEN-UCHI-UKE/GEDAN-BARAI

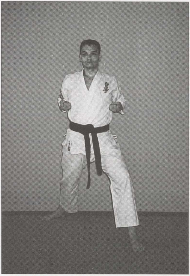
Dit is een combinatie van twee technieken, n.l. Uchi-uke en Gedan-barai. De arm die Gedan-barai maakt gaat binnendoor naar beneden.

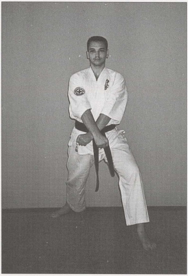


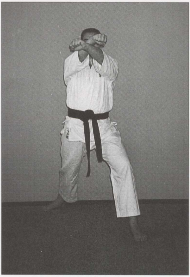


GIN-GERI

Een schop naar het kruis met de wreef van de voet. Buig de tenen goed naar beneden op het moment van raken, zodat de voet gespannen wordt, en trap alleen met het onderbeen. Let op het snel terugtrekken van het onderbeen en laat daarna pas de knie zakken.

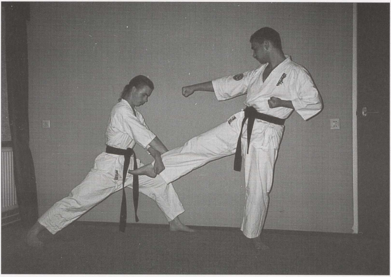




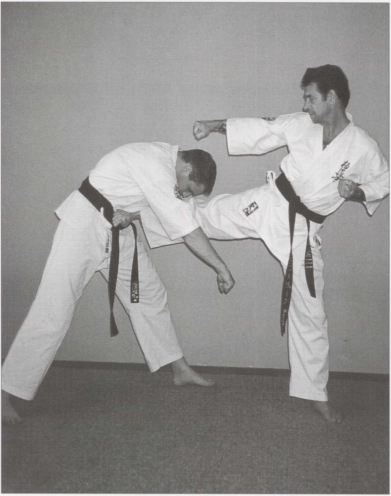


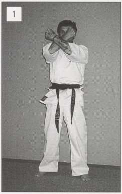
Juji-uke

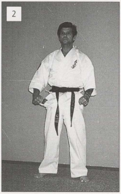
Een lage wering met gekruiste armen. Beide vuisten komen vanuit de zij tegen de ribben vandaan. Deze techniek kan op twee manieren worden gemaakt, met de vuisten plat waarbij wordt geweerd met de pinkzijde van de hand, of met de vuisten gedraaid waarbij wordt geweerd met de knokkels van de wijsvingers. Knijp goed in de vuisten.



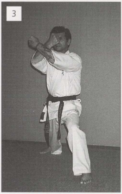
Kiba-dachi 3

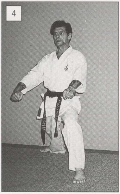




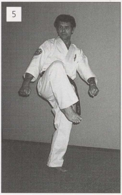


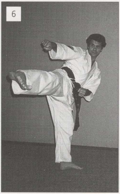
1. Na het commando Yoi maken we vanuit Fudo-dachi Kake-wake-uke.
2. En we komen terug in Fudo-dachi.



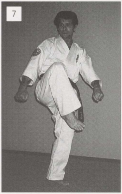


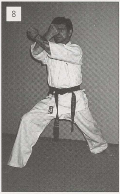
3/4. Wacht op het commando Hajime, en stap uit met het rechterbeen naar achteren in Zenkutsu-dachi, met Kake-wake-uke /Gedan-barai.



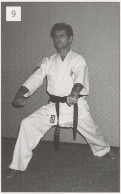


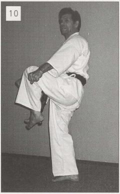
5. Trek het rechterbeen op tot kniehoogte.
6. Trap dan een Chudan-yoko-geri, met het rechterbeen.



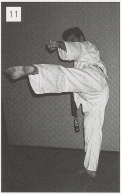


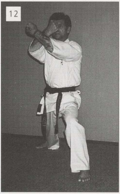
7. Na de trap moet het rechterbeen op kniehoogte teruggetrokken worden.
8. Hetzelfde rechterbeen wordt voor geplaatst in Zenkutsu-dachi met een Kake-wake-uke.



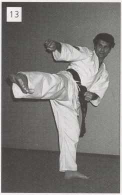


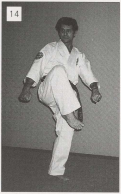
9. Gedan-barai.
10. Trek het linkerbeen op tot kniehoogte.



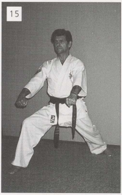


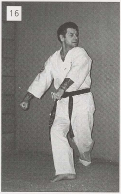
11 En trap dan een Chudan-yoko-geri met het linkerbeen.
12. Trek het linkerbeen terug op kniehoogte en plaats hetzelfde been voor in Zenkutsu-dachi, met Kake-wake-uke/Gedan-barai.


13

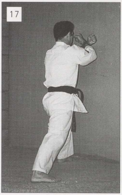

14

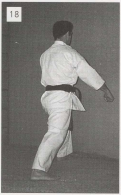
13. Trek weer het rechterbeen op tot kniehoogte en trap weer een Chudan-yoko-geri.
14. Trek weer het rechterbeen terug op kniehoogte.


15

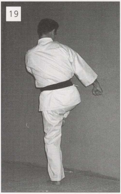

16

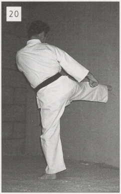
15. En zet het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi.
16. Mawate, kijk 180° over de linkerschouder en plaats het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen langs.


17

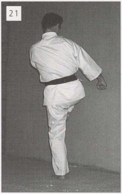

18

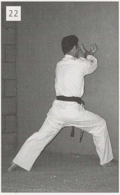
17/18. Draai het lichaam 180° linksom zodat het linkerbeen voor staat in Zenkutsu-dachi en maak Kake-wake-uke/Gedan-barai.



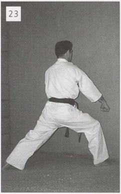


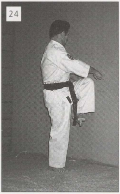
19. Trek het rechterbeen tot kniehoogte.
20. En trap Chudan-yoko-geri met het rechterbeen.



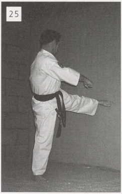


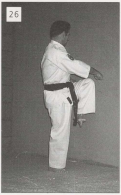
21. Trek het rechterbeen terug tot kniehoogte.
22. En zet het voor in Zenkutsu-dachi, met Kake-wake-uke.



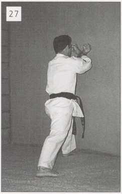


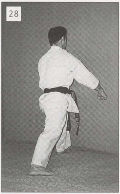
23. En door naar Gedan-barai.
24. Trek het linkerbeen op tot de knie.



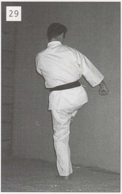


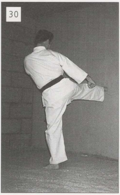
25. En trap Chudan-yoko-geri.
26. Trek hetzelfde been terug op kniehoogte.



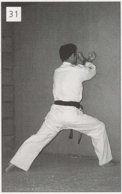


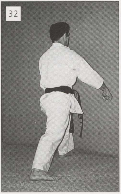
27. En zet het voor in Zenkutsu-dachi met Kakewake-uke.
28. Door naar Gedan-barai.



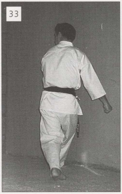


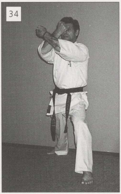
29. Trek het rechterbeen tot de knie op.
30. En trap Chudan-yoko-geri.



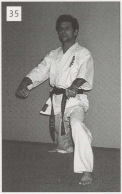


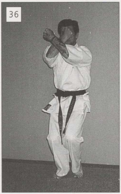
31. Zet het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi met Kake-wake-uke.
32. En door naar Gedan-barai.



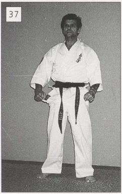


33. Mawate, kijk over de linkerschouder 180° en zet het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen.
34. Draai het lichaam 180° linksom zodat het linkerbeen voor staat in Zenkutsu-dachi met Kake-wake-uke.

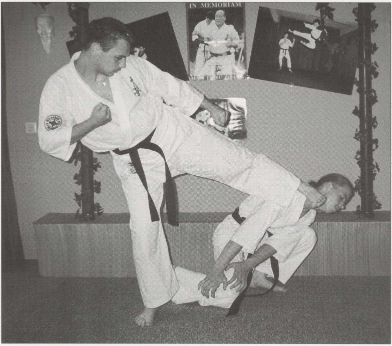




35. Naar Gedan-barai.
36. Trek het linkerbeen terug naast het rechterbeen met Kake-wake-uke.



37. We komen terug in Fudo-dachi.



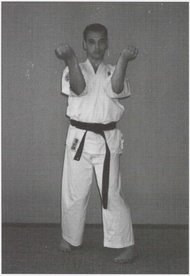
Technieken

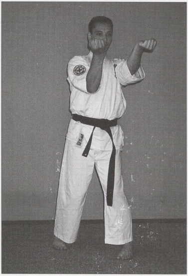
Wat zijn komites?

Komites zijn oefeningen om de geleerde basistechnieken sneller en perfecter uit te leren voeren. De verdediger noemen we hier Uke, de aanvaller heet Tori. Er zijn twee soorten komites: basis en vrije komites.
De ippon-komite is een 1-stapsoefening, de nidan-komite een 2-stapsoefening. Een sambon is een 3-stapsoefening, waarbij drie maal wordt aangevallen, drie maal wordt verdedigd en na de derde verdediging twee maal een tegenaanval wordt gemaakt.

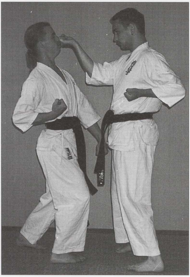
Kyokushin-komites worden vanuit gevechtshouding geoefend, in eerste instantie individueel in een schijngevecht, later met een daadwerkelijke tegenstander.

Twee karateka's groeten elkaar in Fudo-dachi en gaan in gevechtshouding staan, op ongeveer drie meter van elkaar. Tori gaat in gevechtshouding voorwaarts in de richting van Uke. Uke wacht op Tori en maakt direct na de aanval de komite snel af. Dan komen de karateka's weer op ongeveer drie meter van elkaar terug in gevechtshouding, en gaan vervolgens in Fudo-dachi staan, waarbij Uke het initiatief neemt en als eerste afgroet.
Tijdens het uitvoeren van de komites moeten aanval, verdediging en tegenaanval snel, hard en doelgericht worden uitgevoerd. Om de komites perfect te leren uitvoeren, moet er veel worden getraind, het is zeer moeilijk.

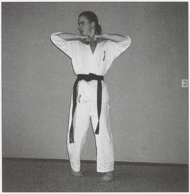


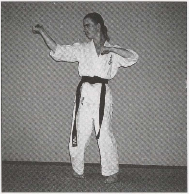


Uraken-shomen-uchi



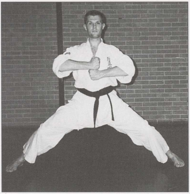
Uraken is een zweepslag. Als deze techniek goed wordt uitgeoefend kan ze een enorme snelheid behalen. Zorg er voor dat de vuist op het moment van raken gespannen is en raak alleen met de twee voorste knokkels.

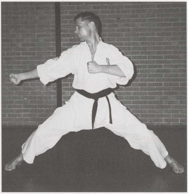




URAKEN-SAYA-UCHI

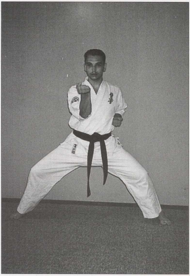
Een slag zijwaarts van bovenaf. Geraakt wordt er als de Uraken-shomen-uchi, maar nu met omgedraaide vuist. De vuist weer ten opzichte van de pols mee achterwaarts buigen. Weer op het moment van raken zorgen dat de vuist gespannen is.

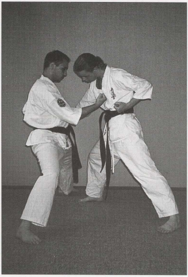




URAKEN-HIZO-UCHI

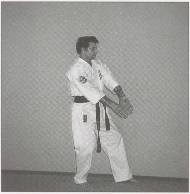
De beginstand is met de vuisten boven elkaar voor de knoop van de band. Nu wordt met een ronde beweging zijwaarts geslagen. Ook nu weer de vuist op de pols met de slagrichting meebuigen. Altijd met de bovenste vuist beginnen, waarna deze terug komt onder de andere vuist.

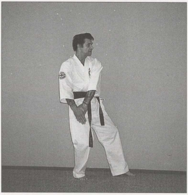


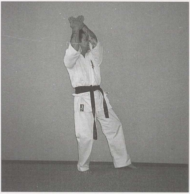


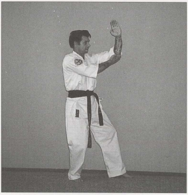
Uraken-shita-uchi

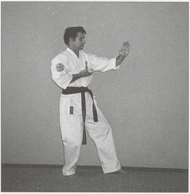
Deze techniek wordt gebruikt op korte afstand en beoefend in Kiba-dachi. Eén vuist voor met de bovenarm tegen de borst. Na de korte stoot wisseling van de armen. De vuist die gaat stoten wordt gericht op de plexus. Met de voorste twee knokkels raken. De elleboog gelijk met de buik houden aan de eind van de slag. Zorg er voor dat de rug recht blijft en kijk vooruit.





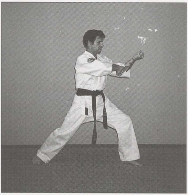






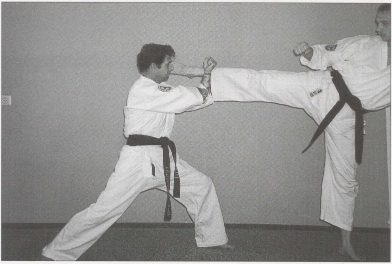
SHUTO-MAWASHI-UKE

Een cirkelvormige beweging die tweeledig is, n.l. een wering beneden en een aanval boven. Vingers goed gesloten houden en de duim op de hand houden. Probeer deze beweging te maken door het bovenlichaam te laten meewerken in de beweging, dus niet alleen met de armen werken.

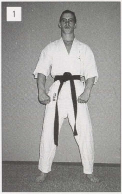


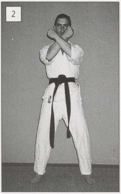
SEIKEN-MOROTE-UKE

Een blok met de onderarm. Deze wordt ondersteund door de andere arm, horizontaal tegen de arm die het blok maakt. Let er op dat de steunende arm in de beweging van het lichaam meedraait, zodat de vingers van de steunende hand naar buiten wijzen.

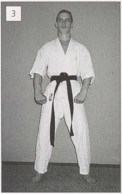


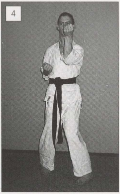
Sanchin-dachi 1



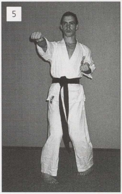


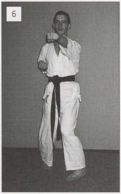
1. Wacht in Fudo-dachi op het commando Yoi.
2. Na het commando maken we Kake-wake-uke.



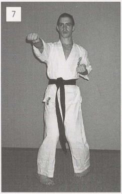


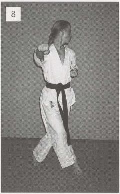
3. En we komen terug in Fudo-dachi; wacht op het commando Hajime.
4. Stap uit met het linkerbeen in Sanchin-dachi, en maak met de armen Seiken-chudan-uchi-uke.



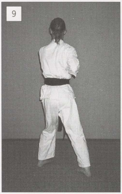


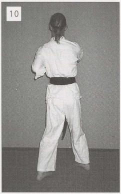
5. Stap door met het rechterbeen in Sanchin-dachi en stoot Seiken-chudan-oi-tsuki.
6. Stap door met het linkerbeen in Sanchin-dachi, en maak met de linkerarm een Seiken-chudan-oi-tsuki.



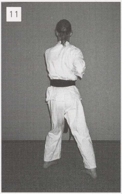


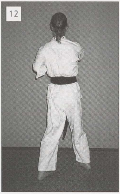
7. Stap door met het rechterbeen in Sanchin-dachi, met Seiken-chudan-oi-tsuki.
8. Mawate, kijk over de linkerschouder en zet het rechterbeen kruislings voor het rechterbeen.



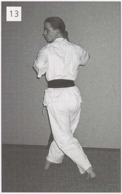


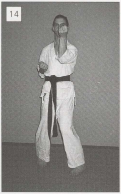
9. Draai het lichaam 180° naar links, zodat Sanchin-dachi ontstaat met het linkerbeen voor, en maak met de armen een Seiken-chudan-uchi-uke met de linkerarm voor.
10. Stap door met het rechterbeen in Sanchin-dachi, en stoot een Seiken-chudan-oi-tsuki.



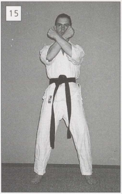


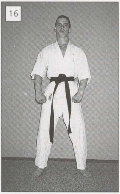
11. Stap door met het linkerbeen in Sanchin-dachi en met de linker arm een Seiken-chudan-oi-tsuki.
12. Stap door met het rechterbeen in Sanchin-dachi, met Seiken-chudan-oi-tsuki.





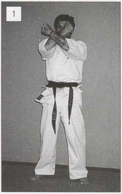
13. Mawate, kijk over de linkerschouder en zet het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen.
14. Draai het lichaam 180° linksom zodat Sanchin-dachi ontstaat met het linkerbeen voor, terwijl er meteen een Seiken-chudan-uchi-uke volgt met de linker arm.

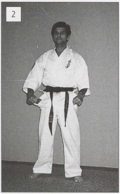




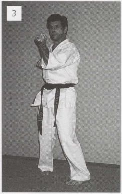
15. Trek het linkerbeen terug naast het rechterbeen en maak Kakewake-uke.
16. En kom terug in Fudo-dachi.

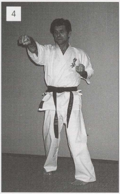
Sanchin-dachi 2



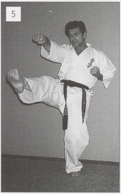


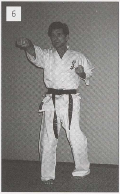
1. Na het commando Yoi maken we vanuit Fudo-dachi Kake-wake-uke.
2. We komen terug in Fudo-dachi. Wacht op het commando Hajime.



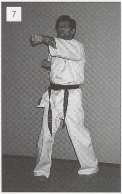


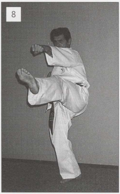
3. Stap uit met het linkerbeen in Sanchin-dachi, met Seiken-chudan-uchi-uke.
4. Stoot met de rechterarm Seiken-chudan-gyaku-tsuki.



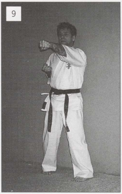


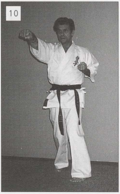
5. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.
6. Zet het rechterbeen voor in Sanchin-dachi.



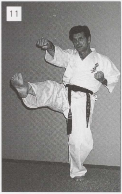


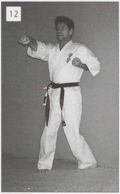
7. Stoot met de linkerarm Seiken-chudan-gyaku-tsuki.
8. Trap met het linkerbeen Chudan-mae-geri.



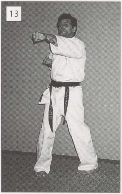


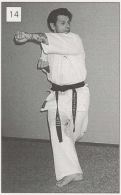
9. Zet het linkerbeen voor in Sanchin-dachi.
10. En stoot met de rechterarm Seiken-chudan-gyaku-tsuki.



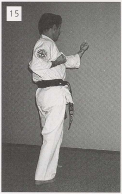


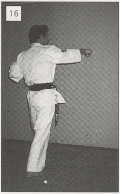
11. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.
12. Zet het rechterbeen voor in Sanchin-dachi.



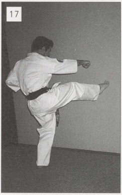


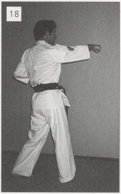
13. En stoot met de linkerarm Seiken-chudan-gyaku-tsuki.
14. Mawate, kijk over de linkerschouder, en plaats het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen langs.



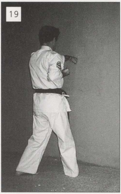


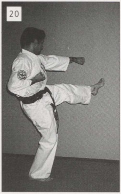
15. Draai het lichaam 180° linksom, zodat weer Sanchin-dachi ontstaat met het linkerbeen voor. Maak met de linkerarm een Seiken-chudan-uchi-uke.
16. Gevolgd door een Seiken-chudan-gyaku-tsuki.



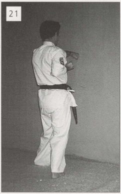


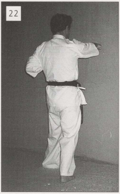
17. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.
18. Zet het rechterbeen voor in Sanchin-dachi.



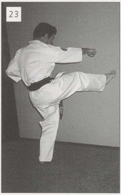


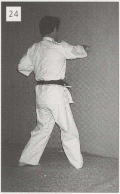
19. Gevolgd door een Seiken-chudan-gyaku-tsuki, met de linkerarm.
20. Trap met het linkerbeen Chudan-mae-geri.



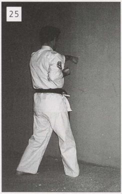


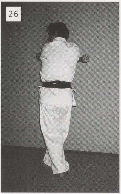
21. Zet het linkerbeen voor in Sanchin-dachi.
22. En stoot Seiken-chudan-gyaku-tsuki, met de rechterarm.



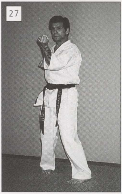


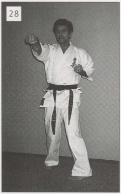
23. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.
24. Zet het rechterbeen voor in Sanchin-dachi.


25

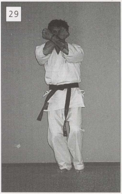

26

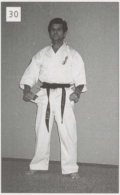
25. En vervolg met een Seiken-chudan-gyaku-tsuki.
26. Mawate, kijk over de linkerschouder en plaats het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen. We kruisen met de armen voordat er wordt gedraaid.


27


28

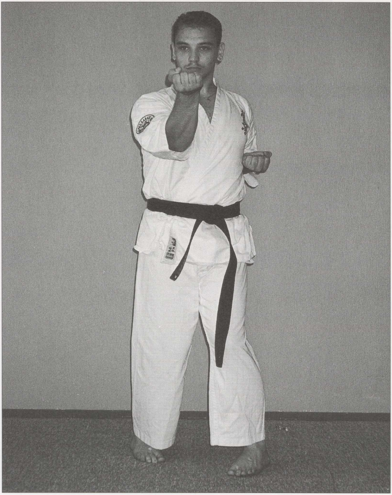
29. Nu draaien we 180° linksom zodat Sanchin-dachi ontstaat met het linkerbeen voor, en maken een Seiken-chudan-uchi-uke, met de linkerarm.
30. Gevolgd door een Seiken-chudan-gyaku-tsuki.

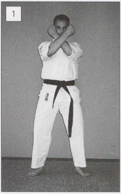

29

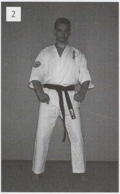

30

31. Trek het linkerbeen terug naast het rechterbeen; met de armen maken we Kake-wake-uke.
32. We komen terug in Fudo-dachi.

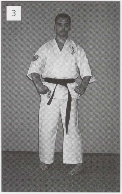
Sanchin-dachi 3

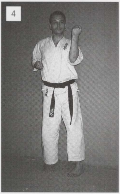




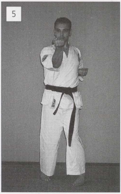


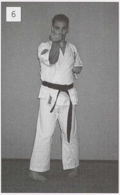
1. Na het commando Yoi maken we vanuit Fudo-dachi Kake-wake-uke.
2. We komen terug in Fudo-dachi en wachten op het commando Hajime.



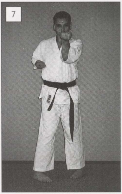


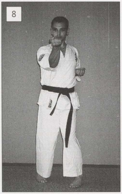
3. Stap uit met het linkerbeen in Sanchin-dachi.
4. Met de linkerarm voor maken we een Seiken-chudan-uchi-uke.



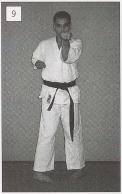


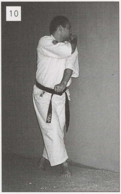
5. Meteen gevolgd door een Chudan-uraken.
6. Stap door met het rechterbeen in Sanchin-dachi.



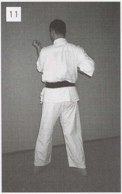


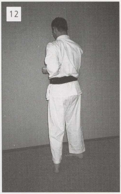
7. Maak met de linkerarm Chudan-uraken.
8. Stap door in Sanchin-dachi met het linkerbeen, en maak met de rechterarm een Chudan-uraken.



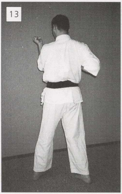


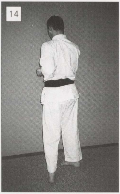
9. Stap door met het rechterbeen in Sanchin-dachi, met een Chudan-uraken met de linkerarm.
10. Mawate, kijk over de linkerschouder en kruis de armen; zet het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen.



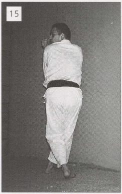


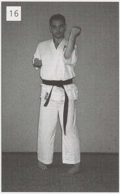
11. Draai het lichaam 180° linksom zodat Sanchin-dachi ontstaat met het linkerbeen voor, en maak met de armen Seiken-chudan-uchi-uke en met de rechterarm een Chudan-uraken.
12. Stap door met het rechterbeen in Sanchin-dachi, met Chudan-uraken met de linkerarm.



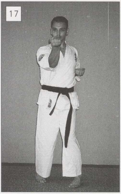


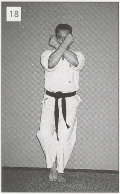
13. Stap door met het linkerbeen in Sanchin-dachi, met Chudan-uraken.
14. Stap door met het rechterbeen in Sanchin-dachi, met Chudan-uraken.





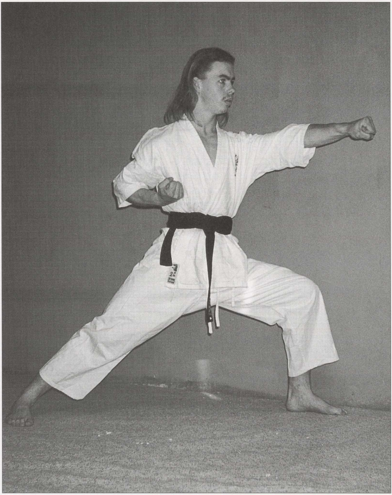
15. Mawate, kijk over de linkerschouder, kruis de armen en zet het rechterbeen kruislings voor het linkerbeen.
16. Draai het lichaam 180° linksom zodat Sanchin-dachi ontstaat met het linkerbeen voor, en maak met de linkerarm een Seiken-chudan-uchi-uke.

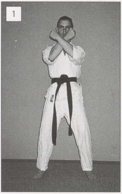


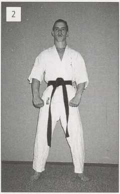


17. Maak met de rechterarm Chudan-uraken.
18. Trek het linkerbeen terug naast het rechterbeen en maak met de armen Kake-wake-uke, en kom uiteindelijk terug in Fudo-dachi.

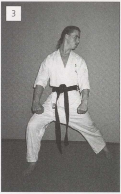
Taikyoku-kata 1

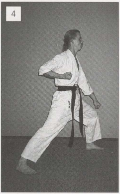




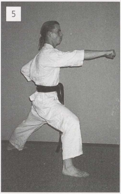


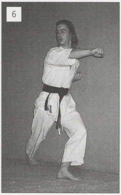
1. Maak vanuit Fudo-dachi na het commando Yoi Kake-wake-uke.
2. En kom terug in Fudo-dachi. Wacht op het commando Hajime.



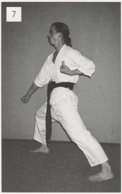


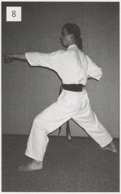
3. Draai het hoofd naar links, en stap uit met het linkerbeen.
4. Draai vanuit de heupen 90° naar links in Zenkutsu-dachi. Gedan-barai.



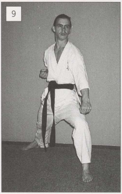


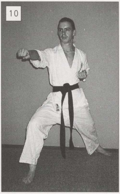
5. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en stoot een Seiken-chudan-oi-tsuki met de rechterarm.
6. Mawate, kijk over de rechterschouder en plaats het rechterbeen in een grote cirkel achter het linkerbeen.



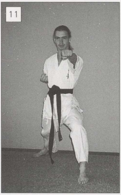


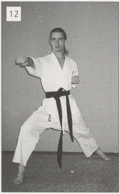
7. Draai het lichaam 180° rechtsom zodat Zenkutsu-dachi ontstaat met het rechterbeen voor, en maak met de rechterarm een Gedan-barai.
8. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi, en maak een Seiken-chudan-oi- tsuki.



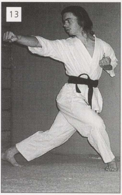


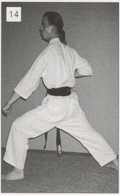
9. Mawate, kijk 90° naar links en draai het linkerbeen 90° naar links in Zenkutsu-dachi, maak met de linkerarm een Gedan-barai.
10. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en met de rechterarm een Seiken-chudan-oi-tsuki.



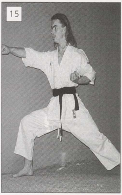


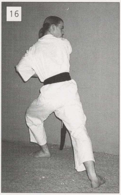
11. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-oi-tsuki.
12. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-oi-tsuki.


13

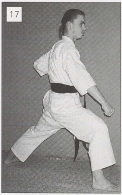

14

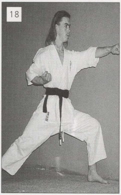
13. Mawate, kijk naar rechts en draai het linkerbeen achter het rechterbeen om.
14. Draai het lichaam 90° naar links zodat Zenkutsu-dachi ontstaat, met een Gedan-barai.


15

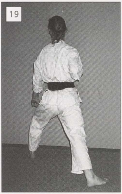

16

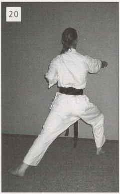
15. Stap door in Zenkutsu-dachi met het rechterbeen, en maak een Seiken-chudan-oi-tsuki.
16. Mawate, kijk over de rechterschouder en zet het rechterbeen in een grote cirkel 180° naar achteren.


17

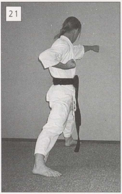

18

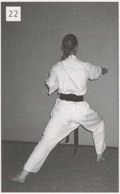
17. Draai nu 180°rechtsom zodat Zenkutsu-dachi ontstaat met het rechterbeen voor, en maak een Gedan-barai.
18. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi en een Seiken-chudan-oi-tsuki.



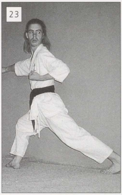


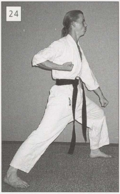
19. Mawate, kijk naar links, en zet het linkerbeen 90° naar links in Zenkutsu-dachi, met een Gedan-barai.
20. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi en een Seiken-chudan-oi-tsuki.



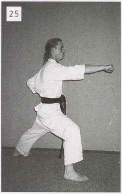


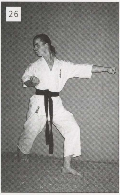
21. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-oi-tsuki.
22. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-oi-tsuki.



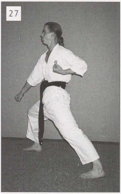


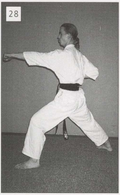
23 Mawate, kijk naar rechts en zet het linkerbeen achter het rechterbeen 90° om naar rechts.
24. Draai het lichaam 90° naar links zodat weer Zenkutsu-dachi ontstaat met het linkerbeen voor en maak met de linkerarm een Gedan-barai.


25

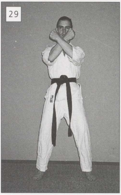

26

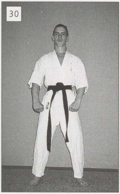
25. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-oi-tsuki.
26. Mawate, kijk over de rechterschouder en zet het rechterbeen 180° achterwaarts.


27


28

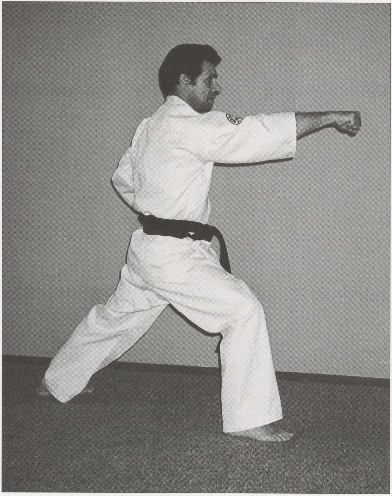
27. Draai het lichaam 180° rechtsom zodat Zenkutsu-dachi onstaat met het rechterbeen voor, en maak met de rechter-arm een Gedan-barai.
28. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi, en een Seiken-chudan-oi-tsuki.

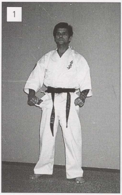
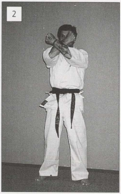

29


30

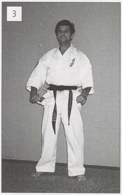
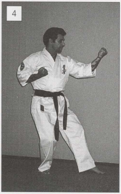
29. Mawate, trek het linkerbeen terug naast het rechterbeen en maak met de armen een Kakewake-uke.
30. Kom terug in Fudo-dachi.

Taikyoku-kata 2

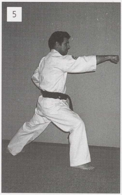
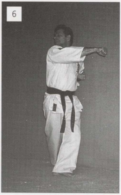


1

2


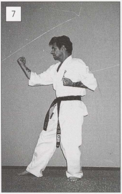
1. Wacht in Fudo-dachi op het commando Yoi.
2. Na het commando maken we Kake-wake-uke.

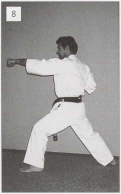
3

4


3. We komen terug in Fudo-dachi, en wachten op het commando Hajime.
4. Kijk naar links, en stap uit met het linkerbeen 90° in Kokutsu-dachi, met Seiken-chudan-uchi-uke.

5

6


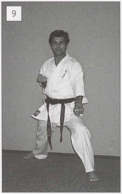
5. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi en een Seiken-chudan-oi-tsuki.
6. Mawate, kijk over de rechterschouder 180° achterwaarts.

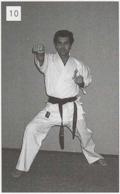




7. Draai het lichaam 180° naar rechts zodat Kokutsu-dachi ontstaat met het rechterbeen voor en maak met de rechterarm een Seiken-chudan-uchi-uke.

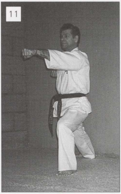
8. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi en maak een Seiken-chudan-oi-tsuki.

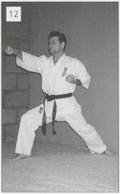




9. Mawate, kijk naar links, en zet het linkerbeen 90° naar links in Zenkutsu-dachi, met een Gedan-barai.

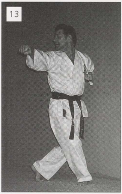
10. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-oi-tsuki.

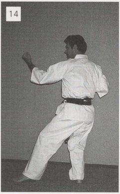




11. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-oi-tsuki.

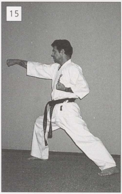
12. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-oi-tsuki.

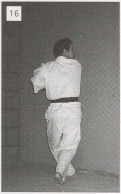




13. Mawate, kijk naar rechts en zet het linkerbeen met een korte cirkel 90° naar links.

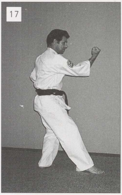
14. Draai het lichaam 90° linksom zodat het linkerbeen voor staat in Kokutsu-dachi, en maak met de linkerarm voor Seiken-chudan-uchi-uke.

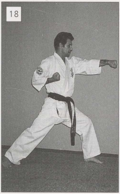




15. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-oi-tsuki.

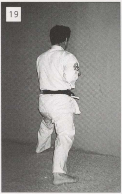
16. Mawate, kijk over de rechterschouder en maak met het rechterbeen een korte cirkel rechts om het linkerbeen.

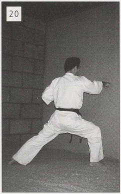




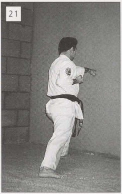
17. Draai het lichaam 180° rechtsom zodat het rechterbeen voor staat in Kokutsu-dachi en maak met de rechterarm een Seiken-chudan-uchi-uke.

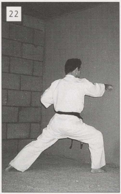
18. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi, en stoot een Seiken-chudan-oi-tsuki.



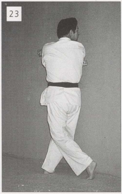


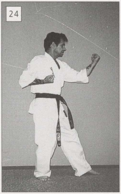
19. Mawate, kijk naar links en zet het linkerbeen 90° naar links in Zenkutsu-dachi, met een Gedan-barai.
20. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi met een Seiken-chudan-oi-tsuki.



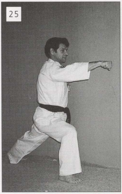


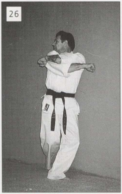
21. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi en een Seiken-chudan-oi-tsuki.
22. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-oi-tsuki.



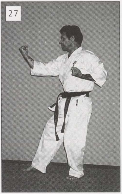


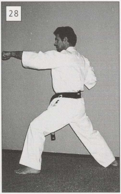
23. Mawate, zet het linkerbeen met een korte cirkel 90° naar rechts achter het rechterbeen om.
24. Draai het lichaam 90° naar links in Kokutsu-dachi met het linkerbeen voor, en maak een Seiken-chudan-uchi-uke met de linkerarm.



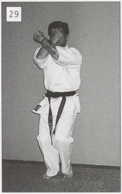


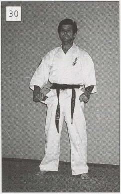
25. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en maak een Seiken-chudan-oi-tsuki.
26. Mawate, kijk over de rechterschouder en maak met het rechterbeen een korte cirkel rechtsom achter het linkerbeen, en kruis de armen.





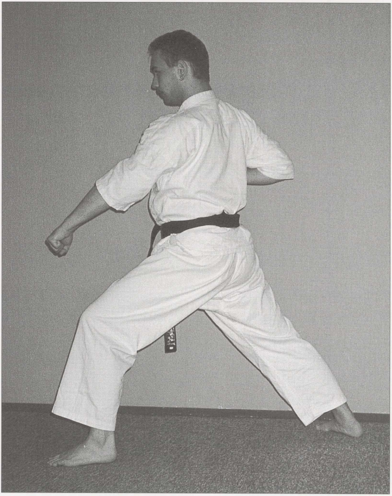
27. Draai het lichaam 180° rechtsom in Kokutsu-dachi met het rechterbeen voor en maak met de rechterarm een Seiken-chudan-uchi-uke.
28. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi, en een Seiken-chudan-oi-tsuki.

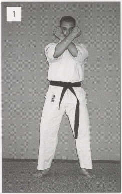


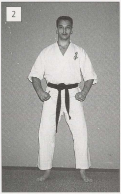


29. Trek het linkerbeen terug naast het rechterbeen en maak Kakewake-uke.
30. Kom terug in Fudo-dachi.

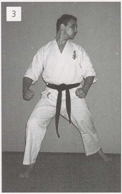
Taikyoku-kata 3

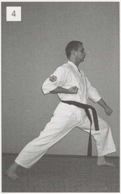



1

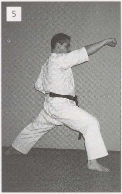

2

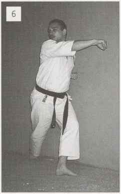
1. Maak na het commando Yoi vanuit Fudo-dachi Kake-wake-uke.
2. Kom terug in Fudo-dachi, en wacht op het commando Hajime.


3

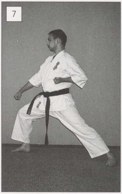

4

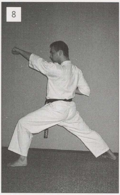
3. Kijk naar links en zet het linkerbeen links naar achter.
4. Draai het lichaam 90° naar links zodat Zenkutsu-dachi ontstaat, met een Gedan-barai.


5


6

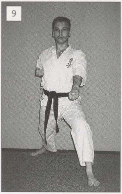
5. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en maak met de rechter arm een Seiken-jodan-oi-tsuki.
6. Mawate, kijk over de rechterschouder en zet het rechterbeen 180° achter het linkerbeen.

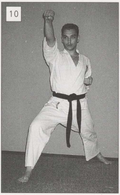




7. Draai het lichaam zodat het rechterbeen voor staat in Zenkutsu-dachi en maak een Gedan-barai.

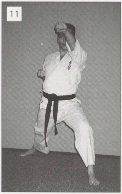
8. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi en met de linkerarm een Seiken-jodan-oi-tsuki.

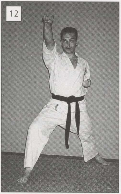




9. Mawate, kijk naar links en zet het linkerbeen 90° naar links in Zenkutsu-dachi, met een Gedan-barai.

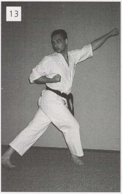
10. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-jodan-oi-tsuki.

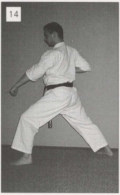




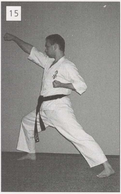
11. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi en maak een Seiken-jodan-oi-tsuki.

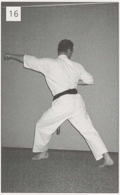
12. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en maak een Seiken-jodan-oi- tsuki.



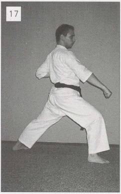


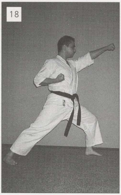
13. Mawate, kijk naar rechts, en zet in een grote cirkel het linkerbeen 90° rechts om het rechterbeen langs.
14. Draai het lichaam linksom 90° zodat het linkerbeen voor staat in Zenkutsu-dachi met een Gedan-barai.



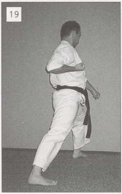


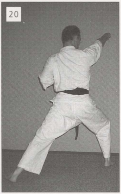
15. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi en een Seiken-jodan-oi-tsuki met de rechterarm.
16. Mawate, kijk over de rechterschouder en zet het rechterbeen in een grote cirkel achter het linkerbeen om.



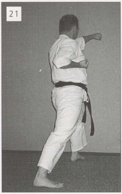


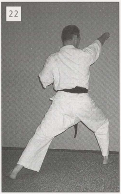
17. Draai het lichaam 180° rechtsom zodat het rechterbeen voor staat in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm een Gedan-barai.
18. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi met een Seiken-jodan-oi-tsuki.



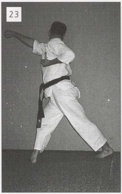


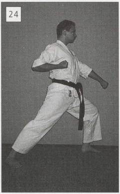
19. Mawate, kijk naar links en zet het linkerbeen 90° naar links met een Gedan-barai.
20. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi met een Seiken-jodan-oi-tsuki.



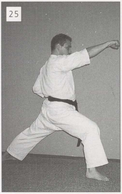


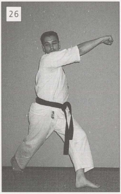
21. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi met een Seiken-jodan-oi-tsuki.
22. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi met een Seiken-jodan-oi-tsuki.



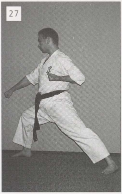


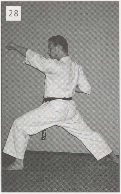
23. Mawate, kijk naar rechts en zet het linkerbeen 90° achter het rechterbeen om.
24. Draai het lichaam 90° naar rechts zodat het linkerbeen voor staat in Zenkutsu-dachi met Gedan-barai.



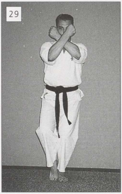


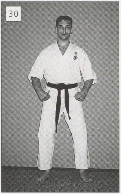
25. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi met een Seiken-jodan-oi-tsuki.
26. Mawate, kijk over de rechterschouder en zet het rechterbeen 180° achter het linkerbeen om.





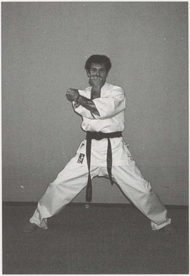
27. Draai het lichaam om zodat het rechterbeen voor staat in Zenkutsu-dachi met een Gedan-barai.
28. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi met een Seiken-jodan-oi-tsuki.

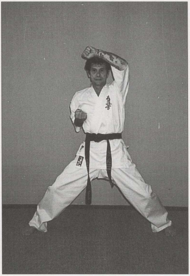




29. Trek het linkerbeen terug naast het rechterbeen en maak Kake-wake-uke.
30. Kom terug in Fudo-dachi.

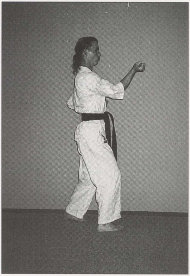
Technieken





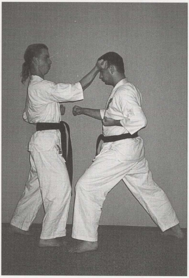
SEIKEN-JODAN-UKE

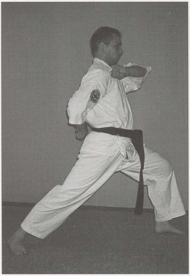
Beoefenen in drie fases. Breng de reactie-arm voor de maag. Breng de andere arm tot aan de elleboog iets schuin omhoog voor de reactie-arm. Breng nu de arm die zich voor de reactie-arm bevindt omhoog, waarbij de vuist in een draaiende beweging buitenwaarts gaat en trek de reactie-arm snel, hoog tegen de ribben terug. De arm die de wering maakt moet schuin omhoog staan, met de vuist als hoogste punt.

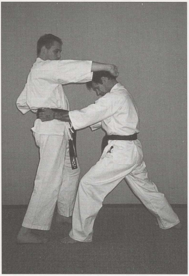


KOME-KAME-UCHI

Dit is dezelfde techniek als Seiken-soto-uke, maar nu met de vuist. De vuist met de onderarm meedraaien.

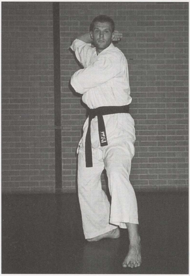


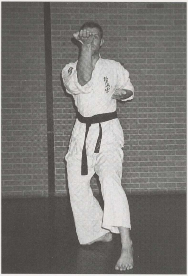




SEIKEN-MAWASHI-UCHI

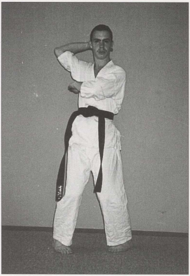
Laat de arm die de slag gaat maken met een swing midden achter de rug vandaan komen, en stop ter hoogte van het voorhoofd. De knokkels naar het eigen voorhoofd gericht houden. Ook nu weer de reactie-arm hoog tegen de ribben terug trekken.

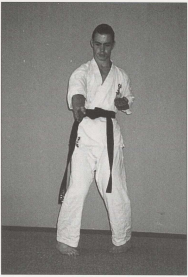




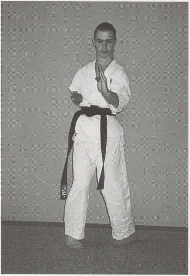
SHUTO-GANMEN-UCHI

Deze techniek is dezelfde als Seiken-soto-uke, maar nu met de hand open. Sluit de vingers goed aan en draai de romp mee met de beweging van de arm. Sla met het botje. Draai in een halve cirkel en sla naar de slaap (hoofd).

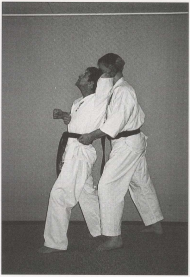


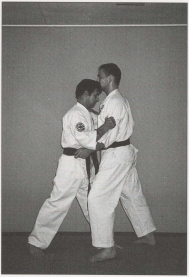


SHUTO-SAKOTSU-UCHI en UCHI-KOMI



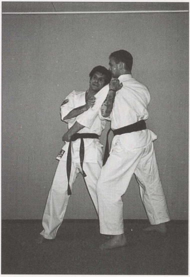
Dit zijn handslagen met het wortelbeentje. Een Shuto is geen directe aanvalstechniek, omdat de houding daarvoor niet geschikt is. Het is wel mogelijk deze te gebruiken na een verdediging of nog beter, na een been of vuistaanval. Als een Shuto wordt gebruikt, zorg er dan voor dat de vingers aangesloten zijn, span de hand door de vingers iets te buigen en de duim gebogen op de zijkant van de hand te leggen.



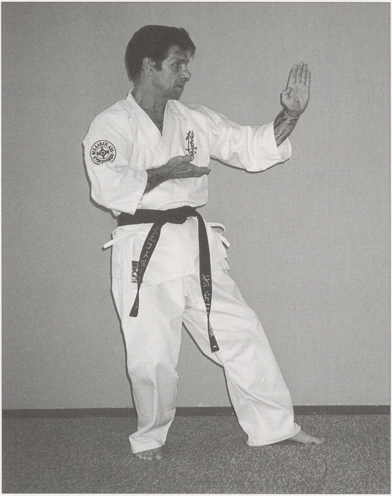


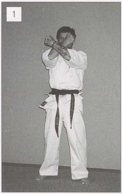
ATAMA-TSUKI

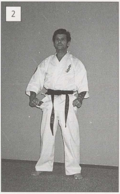
Atama betekend hoofd. Atama-tsuki's zijn dus kopstoten.



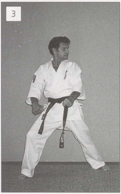
Pinan-kata 1

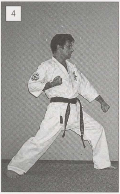




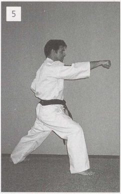


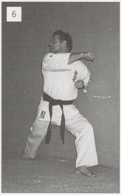
1. Maak vanuit Fudo-dachi na het commando Yoi Kake-wake-uke.
2. Terugkomen in Fudo-dachi.



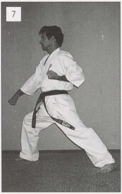


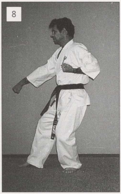
3. Draai het hoofd naar links en plaats het linkerbeen 90° naar links achteruit.
4. Draai vanuit de heupen 90° naar links in Zenkutsu-dachi en maak met de linkerarm een Gedan-barai.



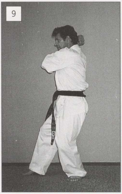


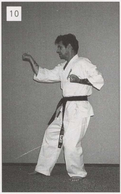
5. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm een Seiken-chudan-oi-tsuki
6. Mawate, kijk over de rechterschouder en plaats het rechterbeen 180° achterwaarts.



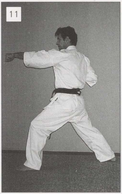


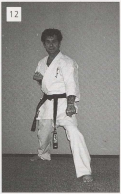
7. Draai vanuit de heupen 180° naar rechts in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm Gedan-barai.
8. Trek het rechterbeen terug in Kokutsu-dachi.



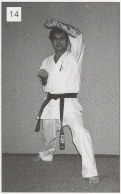


9/10. Vervolgens maken we met de rechterarm een Kome-kami-uchi.

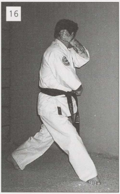




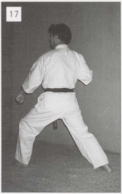
11. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de linkerarm een Seiken-chudan-oi-tsuki
12. Mawate, plaats het linkerbeen 90° naar links in Zenkutsu-dachi, en maak met de linkerarm Gedan-barai.

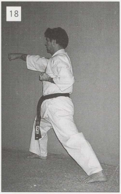


13. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm een Seiken-jodan-uke.
14. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de linkerarm Seiken-jodan-uke.

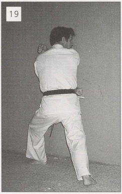


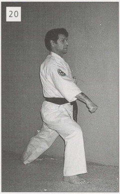
15. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm een Seiken-jodan-uke.
16. Mawate, kijk naar rechts en plaats het linkerbeen 90° achter het rechterbeen om.



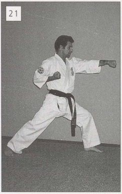


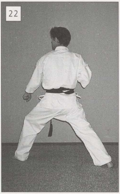
17. Draai vanuit de heupen 90° naar rechts in Zenkutsu-dachi en maak met de linkerarm Gedan-barai.
18. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm een Seiken-chudan-oi-tsuki.


19

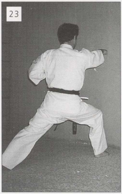

20

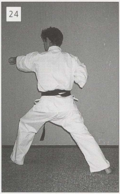
19. Mawate, kijk over de rechterschouder en plaats het rechterbeen 180° achterwaarts.
20. Draai vanuit de heupen 180° naar rechts in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm Gedan-barai.


21

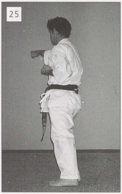

22

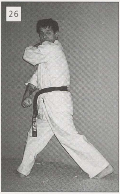
21. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de linkerarm Seiken-chudan-oi-tsuki.
22. Mawate, plaats het linkerbeen 90° naar links in Zenkutsu-dachi en maak met de linkerarm Gedanbarai.


23

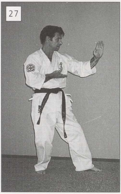

24

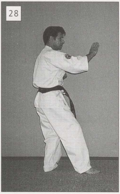
23. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm een Seiken-chudan-oi-tsuki.
24. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de linkerarm Seiken-chudan-oi-tsuki.



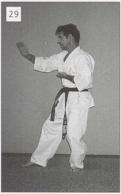


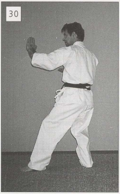
25. Stap door met rechterbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm Seiken-chudan-oi-tsuki.
26. Mawate, plaats het linkerbeen 90° achter het rechterbeen om.



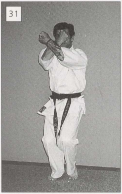


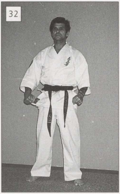
27. Draai vanuit de heupen naar links in Kokutsu-dachi en maak met de armen Shuto-mawashi-uke.
28. Stap door 45° naar rechts met het rechterbeen in Kokutsu-dachi en maak met de armen Shuto-mawashi-uke.



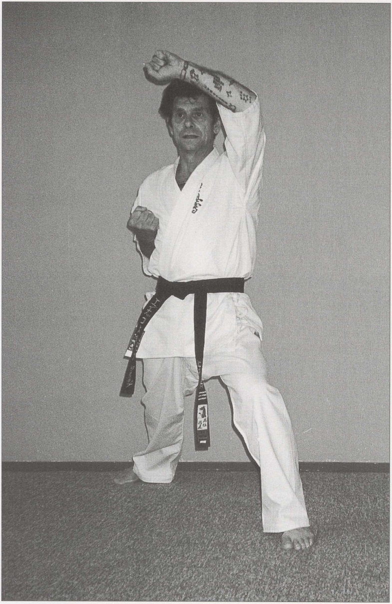


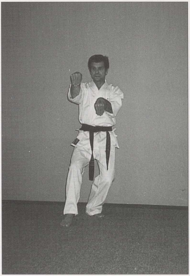
29. Mawate, draai het rechterbeen 135° achterwaarts en draai rechtsom zodat weer Kokutsu-dachi ontstaat, en maak met de armen Shuto-mawashi-uke.
30. Stap 45° door met het been in Kokutsu-dachi en maak met de armen Shuto-mawashi-uke.

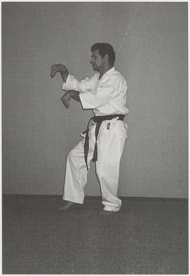




31/32. Wacht op het commando Yame, trek het linkerbeen terug en ga met de armen synchroon van Kake-wake-uke naar Fudo-dachi.

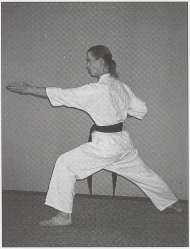






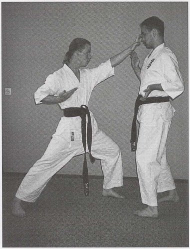
KOKEN-CHUDAN-UCHI-UKE

Een wering die met de bovenkant van de pols wordt gemaakt. Wordt ook als Koken-uchi gebruikt. Druk de duim tegen de vingers, hand wegbuigen, snel en kort draaien.



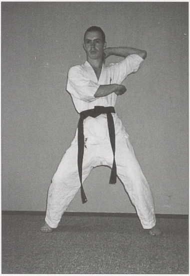
GO-HON-NUKITE
Een techniek met alle vingers van de hand. Sluit de duim goed aan.

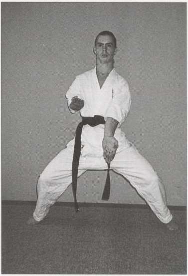
NUKITES
Nukites zijn vingersteektechnieken.



NI-HON-NUKITE
Een 2-vingertechniek, met de wijs- en middelvinger.

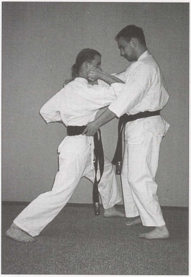
IPPON-NUKITE
Een 1-vinger techniek met de wijsvinger, die op de middelvinger wordt gelegd.





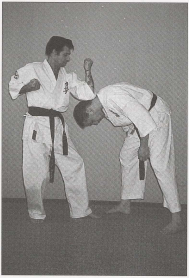
SHUTO-HIZO-UCHI

Wordt gebruikt als verdediging en als aanval. Draai de arm cirkelgewijs van boven naar beneden, met de hand geopend en de reactie-arm in de zij. Vingers goed gesloten houden en raken met het wortelbeentje.



HIJI-AGO-UCHI

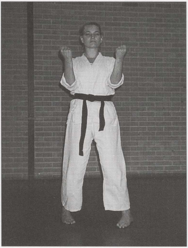
Wordt ook vanuit Kiba-dachi geoefend. De elleboog naar voren boven het hoofd brengen, met de vuist naast het oor, met de pink naar boven en de reactie-arm in de zij tegen de ribben.



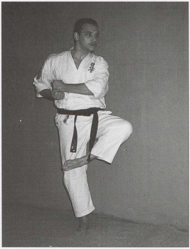
HIJI-OROSHI-UCHI

Hier wordt de onderarm naar beneden gericht voor de borst gehouden. De andere vuist op de gewone manier in de zij tegen de ribben. Hef de reactie-arm met de vuist onder de oksel en maak de slag.

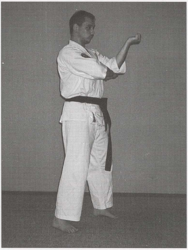
KAKE-DACHI



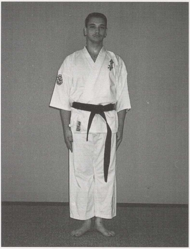
SANCHIN-DACHI



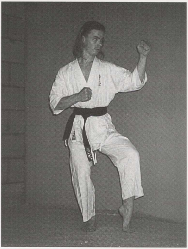
TSURI-ASHI-DACHI



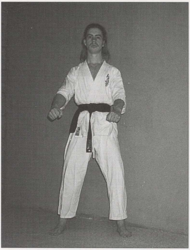
MORO-ASHI-DACHI



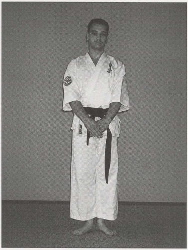
HEISOKU-DACHI



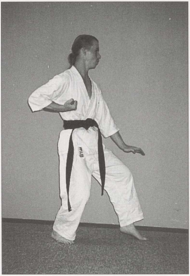
NEKO-ASHI-DACHI



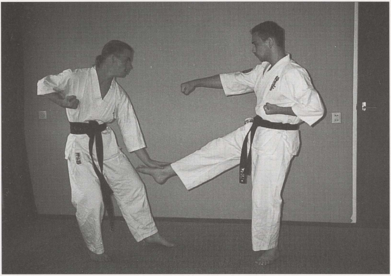
HEIKO-DACHI

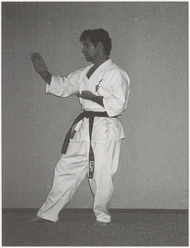


MUSUBI-DACHI

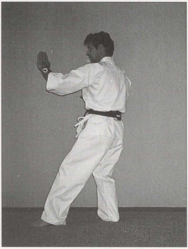


SOTEI-GEDAN-UKE

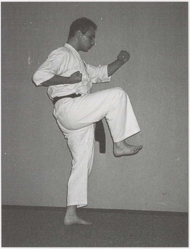




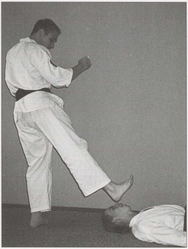
Kokutsu-dachi



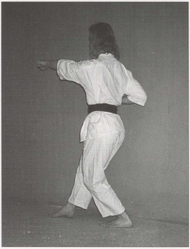
Kokutsu-dachi

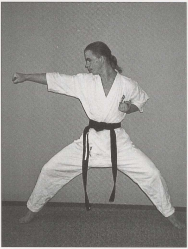


Kagato-geri



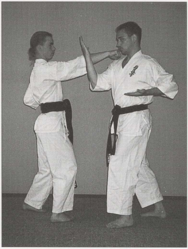
Kagato-geri



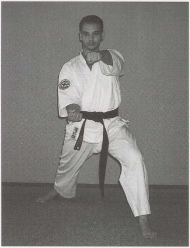


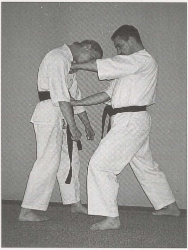
JUN-TSUKI vanuit KIBA-DACHI

SHUTO-CHUDAN-SOTO-UKE

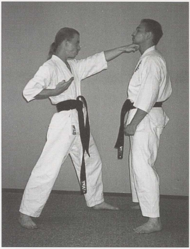


SHUTO-CHUDAN-UCHI-UKE



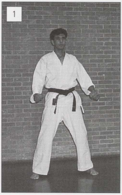


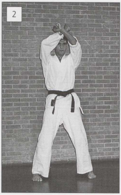
SEIKEN-MOROTE-TSUKI



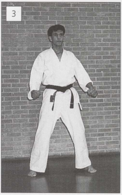
HIRAKEN

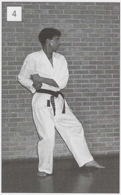
Pinan-kata 2



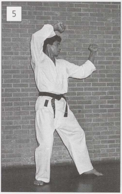


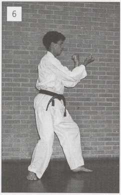
1. Wacht op het commando Yoi in Fudo-dachi.
2. Na het commando maken we Kake-wake-uke.



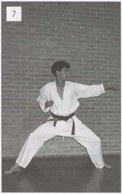


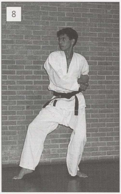
3. We komen terug in Fudo-dachi en wachten op het commando Hajime.
4. Draai het hoofd naar links, en stap uit met het linkerbeen 90° in Kokutsu-dachi, en plaats de vuisten op elkaar in de rechterzij.



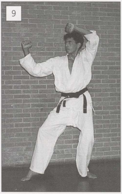


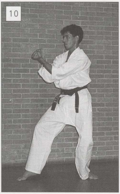
5. Maak met de rechterarm Seiken-jodan-uke en met de linkerarm Seiken-chudan-uchi-uke.
6. Draai de rechterarm in een cirkel boven het hoofd en maak een Seiken-soto-uke.



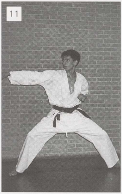


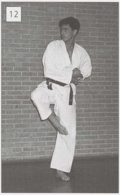
7. Glij door met het linkerbeen in Kiba-dachi, maak met de linkerarm een Jun-tsuki, en plaats de rechterarm in de zij.
8. Mawate, draai het hoofd 180° naar rechts en trek het rechterbeen terug in Kokutsu-dachi met beide vuisten op elkaar in de linkerzij.



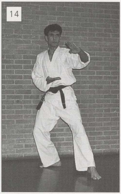


9. Maak met de linkerarm Seiken-jodan-uke en met de rechterarm Seiken-chudan-uchi-uke.
10. Draai de linkerarm in een cirkel over het hoofd en maak met dezelfde arm een Seiken-soto-uke.



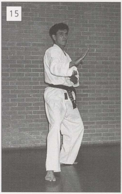


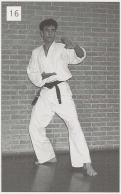
11. Glij door met het rechterbeen in Kiba-dachi, en maak met de rechterarm Jun-tsuki; plaats de linkerarm in de zij.
12. Trek het rechterbeen terug in Tsuri-ashi-dachi met beide vuisten in de linkerzij.



13. Mawate, kijk 90° achterwaarts over de rechterschouder, en trap met het rechterbeen Chudan-yoko-geri.

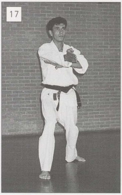
14. Trek het rechterbeen terug en zet het naast het linkerbeen, maar stap snel door met het linkerbeen in Kokutsu-dachi, met Shuto-mawashi-uke.

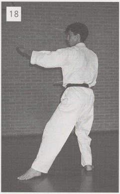




15. Stap door met het rechterbeen in Kokutsu-dachi met Shuto-mawashi-uke.

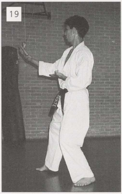
16. Stap door met het linkerbeen in Kokutsu-dachi met Shuto-mawashi-uke.

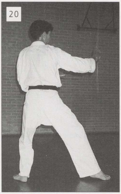




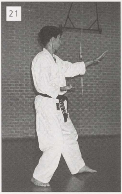
17. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en maak met de linkerarm een Chudan-shotei-uke, meteen gevolgd door een Chudan-nukite met de rechterarm .

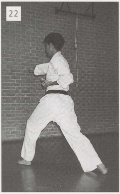
18. Mawate, kijk naar rechts, zet het linkerbeen 90° achter het rechterbeen om en maak een draai, zodat we in Kokutsu-dachi staan met het linkerbeen voor; maak een Shuto-mawashi-uke.



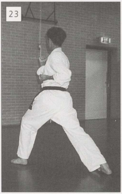


19. Stap door met het rechterbeen 45° in Kokutsu-dachi, met Shuto-mawashi-uke.
20. Mawate, kijk over de rechterschouder en draai het rechterbeen 135° naar rechts in Kokutsu-dachi, en maak een Shuto-mawashi-uke.

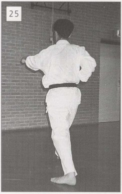


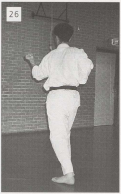


21. Stap door met het linkerbeen in Kokutsu-dachi met Shuto-mawashi-uke.
22. Mawate, draai het hoofd naar links, en stap 90° uit met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi, en maak met de rechterarm een Seiken-chudan-gyaku-tsuki.

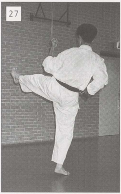


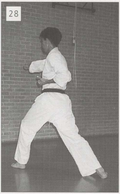
23. Draai de rechterarm nu langzaam binnenwaarts omhoog in Seiken-chudan-uchi-uke.
24. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.



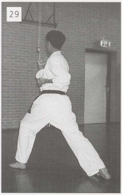


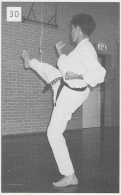
25. Zet het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi, en stoot Seiken-chudan-gyaku-tsuki.
26. Draai de linkerarm langzaam omhoog in Seiken-chudan-uchi-uke.



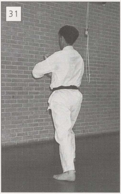


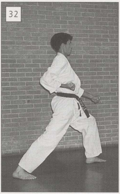
27. Trap met het linkerbeen Chudan-mae-geri.
28. Zet het linkerbeen voor in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm een Seiken-chudan-gyaku-tsuki.



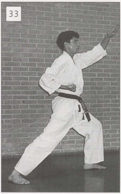


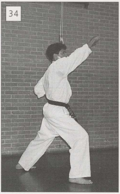
29. Draai de rechterarm langzaam omhoog in Seiken-chudan-uchi-uke.
30. Trap met het rechterbeen Chudan-mae-geri.



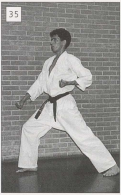


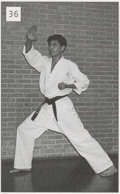
31. Zet het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi, en maak met de rechterarm een Seiken-chudan-morote-uke.
32. Mawate, draai het linkerbeen 90° achter het rechterbeen om zodat Zenkutsu-dachi ontstaat, met een Gedan-barai.



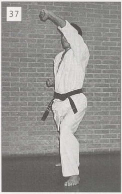


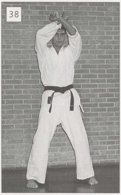
33. Trek de linkerarm terug in de zij en strek dezelfde arm met geopende hand schuin omhoog.
34. Stap door met het rechterbeen 45° naar rechts in Zenkutsu-dachi, en maak met de rechterarm Seiken-jodan-uke.



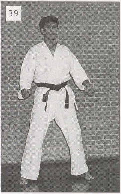


35. Mawate, kijk over de rechterschouder en draai het rechterbeen 135° naar rechts in Zenkutsu-dachi, met Gedan-barai.
36. Trek de rechterarm in de zij en dezelfde arm met geopende hand schuin omhoog.

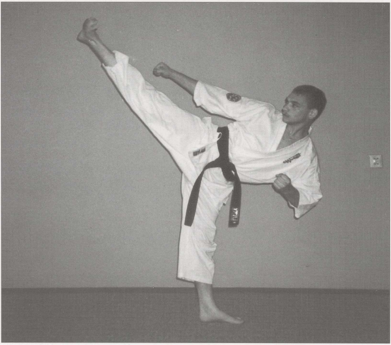




37. Stap door met het linkerbeen 45° naar links, in Zenkutsu-dachi, en maak met de linkerarm Seiken-jodan-uke.
38. Trek het linkerbeen terug naast het rechterbeen en zet het rechterbeen opzij, terwijl er Kake-wake-uke wordt gemaakt.

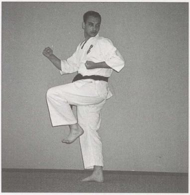


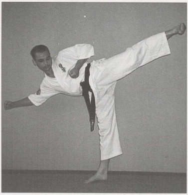
39. We komen terug in Fudo-dachi.



YOKO-KEAGE

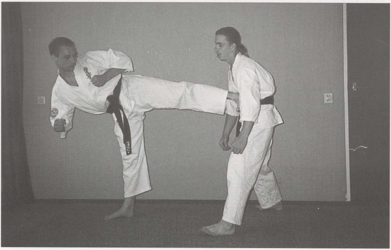
Is technisch gezien gelijk aan Mae-keage, maar nu zijwaarts. Denk eraan dat de voet die de grond verlaat gespannen moet worden zoals bij een Yoko-geri.

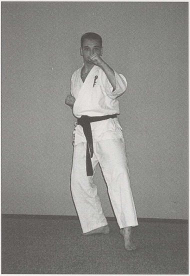


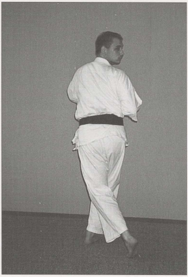


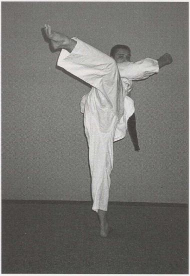
USHIRO-GERI

Een achterwaartse schop. Deze is goed te gebruiken als verrassingsaanval. Sta gedeeltelijk met de rug naar de tegenstander, maar zo dat hij niet uit het oog wordt verloren. Trek zoals bij elke beentechniek het reactiebeen hoog op en strek het achterwaarts uit op de gewenste hoogte, minimaal ter hoogte van het kruis. Trap met de hiel en span de voet. Na de trap wordt het been zo snel mogelijk teruggetrokken.

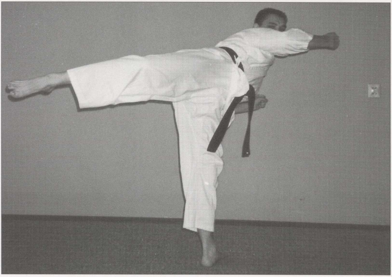




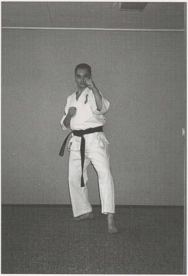


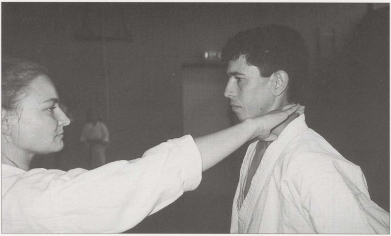


USHIRO-MAWASHI-GERI



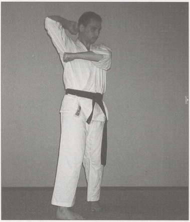
Sta links in Kokutsu-dachi, draai rechts achterwaarts en kijk over de schouder. Verplaats nu het lichaamsgewicht naar het linkerbeen en maak met het gestrekte rechterbeen een hoge ovale beweging van beneden naar boven; de heupen meebewegen in dezelfde richting.
Geraakt wordt als de voet zich in horizontale positie bevindt, met het been gestrekt en de hiel haaks op het lichaam. Blijf uit de heupen doordraaien en trek het been snel terug.
De positie is gelijk aan de beginpositie van Mawashi-geri: rug recht, knie iets gebogen en de hiel tegen het achterwerk.
Beëindig de draai door de rechtervoet neer te zetten en terug te komen in Kokutsu-dachi.

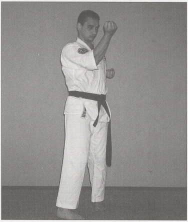




HAITO-UCHI

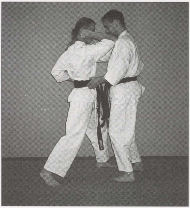
Een handslag met de duimzijde van de hand. Denk er aan dat de duim goed is aangesloten onder de hand.

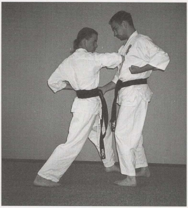




SEIKEN-SOTO-UKE

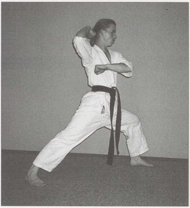
Een buitenwaartse wering. De wering wordt gemaakt van boven naar beneden van de onderarm met een indraaiende beweging. Draai de romp in de beweging mee en denk aan de reactie-arm.

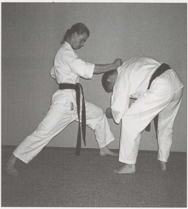




HIJI-JODAN-ATE en HIJI-CHUDAN-ATE

Ook deze technieken worden beoefend vanuit Kiba-dachi, met de ene elleboog voor de andere, een vuist in de zij. Draai vanuit de heupen met een korte ruk de andere elleboog tot midden voor het lichaam, waarbij de vuisten elkaar volgen. De pink is naar de buitenkant gericht. Sta rechtop.

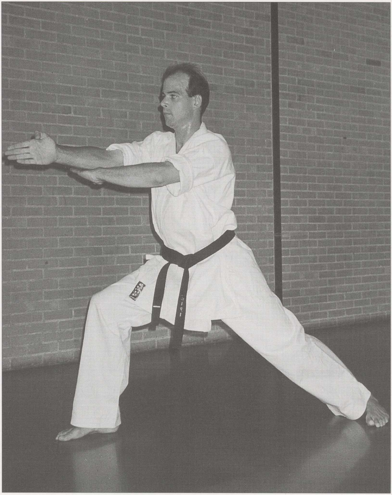


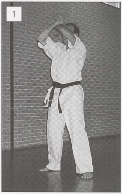


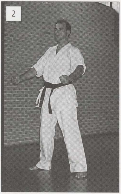
TETTSUI

Als Shuto uitvoeren, maar nu met gebalde vuist (zijkant) raken. Span de vuist op het moment dat er geraakt wordt.

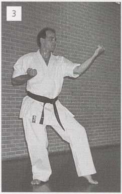
Pinan-kata 3

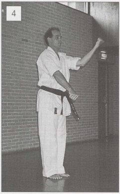




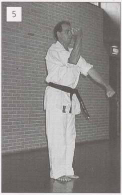


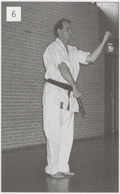
1. Na het commando Yoi maken we Kake-wake-uke vanuit Fudo-dachi.
2. We komen terug in Fudo-dachi; wacht op het commando Hajime.



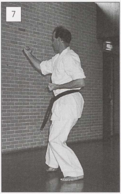


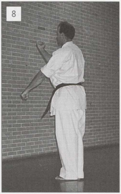
3. Draai het hoofd 90° naar links en stap met het linkerbeen uit in Kokutsu-dachi, terwijl we met de linkerarm Seiken-chudan-uchi-uke maken.
4. Plaats het rechterbeen naast het linkerbeen in Musubi-dachi, en maak met de rechterarm Gedan-barai.





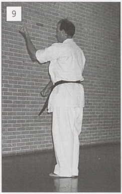
5. Draai de armen met de ellebogen zo dicht mogelijk bij elkaar en maak dezelfde techniek maar dan andersom, zodat de rechterarm Seiken-chudan-uchi- uke en de linkerarm Gedan-barai maakt.
6. En vervolg de techniek weer andersom.

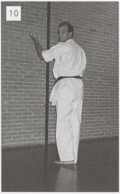




7. Mawate, kijk 180° over de rechterschouder en draai het rechterbeen in een korte cirkel achter het linkerbeen om, zodat Kokutsu-dachi ontstaat met het rechterbeen voor; maak met de rechterarm een Seiken-chudan-uchi-uke.

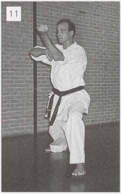
8. Plaats het linkerbeen naast het rechterbeen in Musubi-dachi en maak met de linkerarm Gedan-barai.

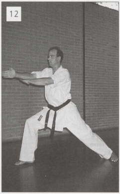




9. Draai de armen, met de ellebogen zo dicht mogelijk bij elkaar, en vervolg dezelfde techniek maar dan andersom, zodat we met de rechterarm Gedan-barai en de linkerarm Seiken-chudan-uchi-uke maken.

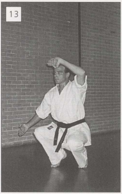
10. Mawate, kijk 90° naar links, en zet tegelijkertijd de rechterarm dwars op de geheven linkerarm.

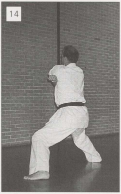




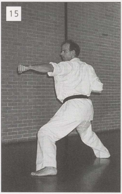
11. Stap nu met het linkerbeen 90° naar links in Zenkutsu-dachi en maak met de linkerarm Seiken-morote-uke.

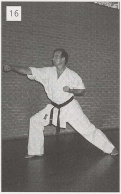
12. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm een Chudan-nukite.



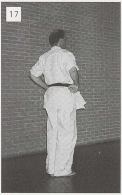


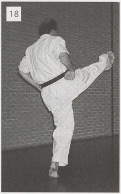
13. Zet nu het linkerbeen naast het rechterbeen en zak door de knieën in hurkzit, terwijl de linkerarm Jodan-shuto-uke, en de rechterarm een veeg maakt;
14. Terwijl er een cirkel van 360° gehurkt wordt gemaakt.



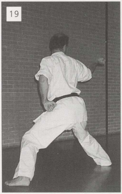


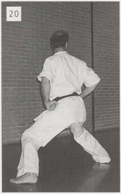
15. Aan het eind van de cirkel maken we een Kiba-dachi, met een gestrekte arm waarvan de vuist is gesloten.
16. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi en maak met de rechterarm een Seiken-chudan-oi-tsuki.



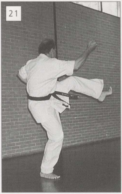


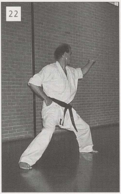
16. Mawate, draai 180° op de bal van de rechtervoet en zet het linkerbeen naast het rechterbeen in Musubi-dachi, met de vuisten in de zij.
18. Nu maken we een zwaai met het rechterbeen: Sokutei-mawashi-uke.



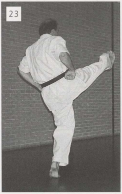


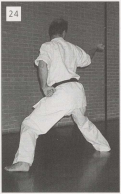
19. En we plaatsen het rechterbeen 90° in Kiba-dachi, en maken met de rechterarm een Chudan-uraken.
20. En we plaatsen de rechterarm weer in de zij.



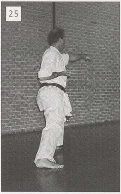
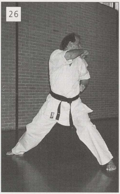


22. Met het linkerbeen maken we dezelfde techniek.
23. Met een draai van 180° in Kiba-dachi en een Chudan-uraken met de linkerarm.

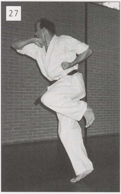
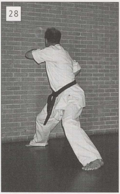




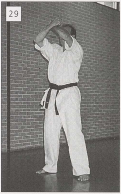
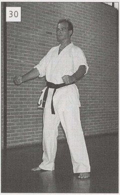
23/24. We doen hetzelfde met het rechterbeen en rechterarm.

25. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi, stoot met de linkerarm Seiken-chudan-oi-tsuki.
26. Mawate, trek het rechterbeen naast het linker, draai 180° en plaats synchroon het linkerbeen opzij in Kiba-dachi; kijk over de linkerschouder en maak met de linkerarm een Chudan-empi, en met de rechterarm een stoot over de linkerschouder.

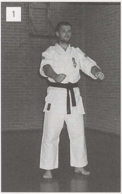



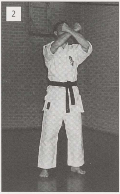
27. Mawate, kijk 180° naar rechts en spring 1 m naar rechts (er wordt afgezet met het rechterbeen).
28. Kom neer in Kiba-dachi, en maak dezelfde techniek andersom.

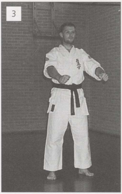
29. Trek het rechterbeen naast het linkerbeen en maak Kake-wake-uke.
30. Kom terug in Fudo-dachi.

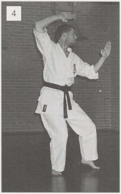
Pinan-kata 4



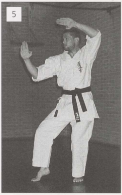


1. Wacht in Fudo-dachi op het commando Yoi.
2. Na het commando maken we Kake-wake-uke.

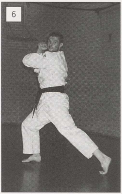




3. We komen terug in Fudo-dachi.
4. Draai het hoofd naar links, stap 90° uit met het linkerbeen in Kokutsu-dachi, en maak vanuit de rechterheup met de linkerarm Chudan-shuto-uchi-uke; maak met de rechterarm een Jodan-shuto-uke.



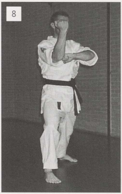
5. Mawate, kijk naar rechts en draai 180° rechtsom zodat het lichaamsgewicht wordt verplaatst op het linkerbeen; ga in Kokutsu-dachi staan met het rechterbeen voor en plaats de vuisten op elkaar in de linkerzij; maak vervolgens vanuit de zij met de linkerarm een Jodan-shuto-uke, en met de rechterarm een Chudan-shuto-uchi-uke.

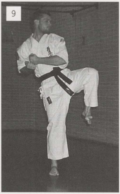

6

7

6. Mawate, zet het linkerbeen 90° naar links en plaats de armen kruislings over de rechterschouder.

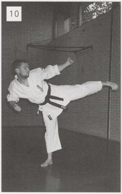
7. Draai het lichaam zodat Zenkutsu-dachi ontstaat en met een krachtige zwaai gaan beide armen naar voren in Juji-uke.

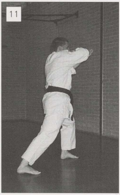

8


9

8. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi en maak een Seiken-chudan-morote-uke met de rechterarm.

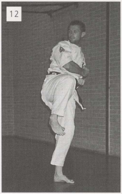
9. Trek het linkerbeen in Musubi-dachi naast het rechterbeen, en trek meteen het linkerbeen hoog op met de vuisten in de rechterzij.

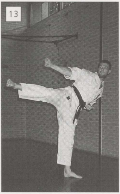

10


11

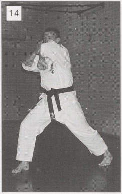
10. Nu maken we een Chudan-yoko-geri met het linkerbeen.

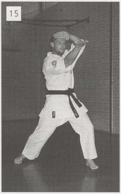
11. En we zetten het linkerbeen voor in Zenkutsu-dachi, en maken met de rechterarm een Empi op de geopende linkerhand.



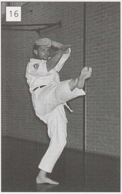


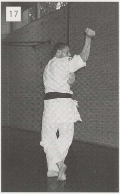
12. Mawate, kijk 180° over de rechterschouder en trek het rechterbeen hoog op met de vuisten in de linkerzij.
13. Trap met het rechterbeen Chudan-yoko-geri.



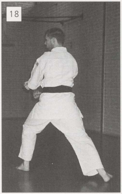


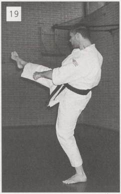
14. We zetten het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi, met een Empi van de linkerarm op de geopende rechterhand.
15. Mawate, kijk 90° naar links en draai het lichaam 90° linksom, zodat we in Zenkutsu-dachi staan met het linkerbeen voor, en maak met de linkerarm een Jodan-shuto-uke, en met de rechterhand een Chudan-shuto-gamne-uchi.



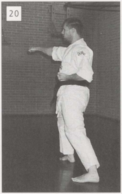


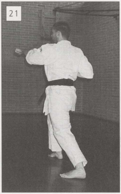
16. Hou de armen op hun plaats en maak met het rechterbeen een Chudan-mae-geri.
17. Zet het rechterbeen voor in Kokutsu-dachi, en stap meteen door met het linkerbeen in Kake-dachi; plaats de linkervuist in de rechterzij en maak met de rechterarm een Jodan-uraken.



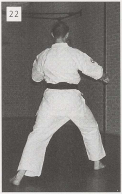


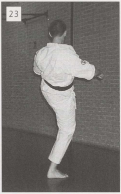
18. Mawate, kijk 180° naar links en zet het linkerbeen 135° terug in Zenkutsu-dachi; maak met de armen een Kakewake-uke, naar Gedanbarai met beide armen.
19. Trap met het rechterbeen een Chudan-mae-geri.



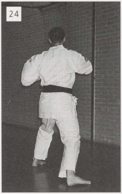


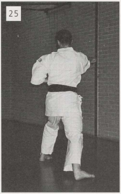
20. Zet het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi, gevolgd door een Seiken-chudan-oi-tsuki met de rechterarm.
21. Direct gevolgd door een Seiken-chudan-gyaku-tsuki.



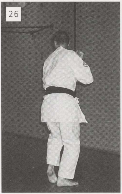


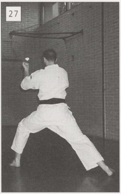
22. Mawate, trek het rechterbeen terug naast het linkerbeen en draai op de bal van de linkervoet 90° naar rechts; zet het rechterbeen voor in Zenkutsu-dachi met Kakewake-uke naar Gedanbarai met beide armen.
23. Trap met het linkerbeen Chudan-mae-geri.


24

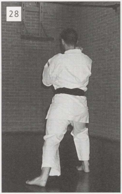

25

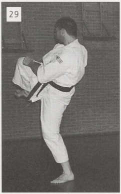
24. Zet het linkerbeen voor in Zenkutsu-dachi, met een Seiken-chudan-oi-tsuki met de linkerarm.
25. Gevolgd door een Seiken-chudan-gyaku-tsuki met de rechterarm.


26

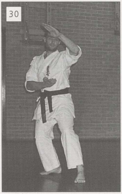

27

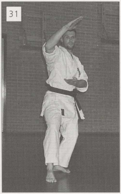
26. Mawate, draai het hoofd 45° naar links en zet het linkerbeen 45° links in Zenkutsu-dachi.
27. Tegelijkertijd maken we een Seiken-chudan-morote-uke met de linkerarm.


28


29

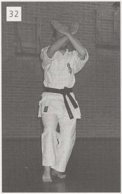
28. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en maak een Seiken-chudan-morote-uke met de rechterarm.
29. Maak met de rechterknie een Hiza-geri.

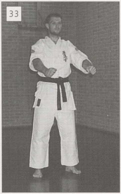




30. Zet het rechterbeen naast het linkerbeen en met een korte tussenpas draaien we 180° linksom; zet het linkerbeen voor in Kokutsu-dachi, met een Shuto-mawashi-uke.

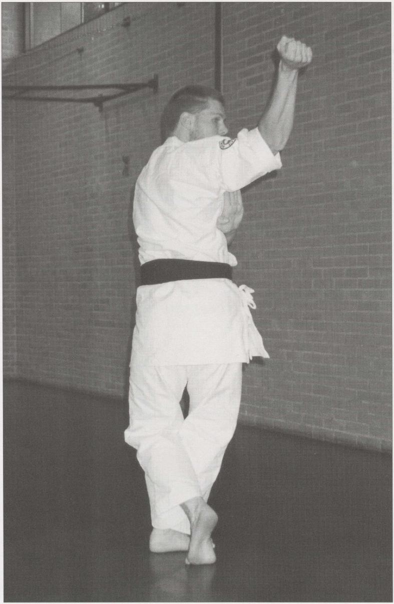
31. Stap door in Kokutsu-dachi met het rechterbeen, met een Shuto-mawashi-uke.



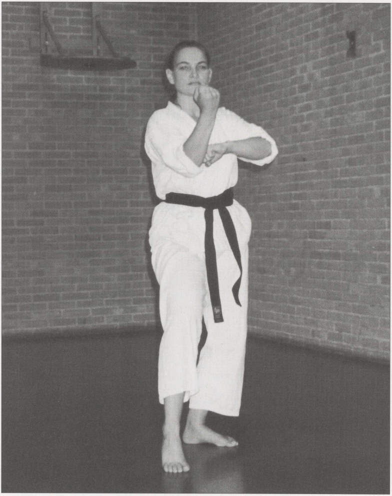


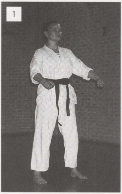
32. Trek het rechterbeen terug en maak Kake-wake-uke.

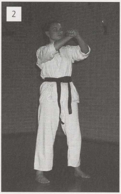
33. Kom terug in Fudo-dachi.



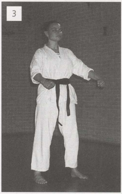
Pinan-kata 5

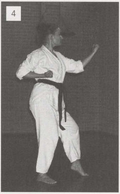




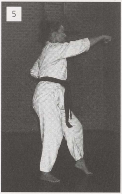


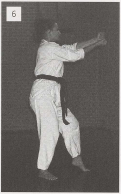
1. Wacht in Fudo-dachi op het commando Yoi.
2. Na het commando maken we Kake-wake-uke.



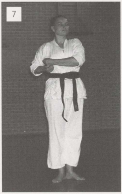


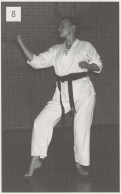
3. We komen terug in Fudo-dachi.
4. Draai het hoofd naar links en stap uit met het linkerbeen in Kokutsu-dachi en maak een Seiken-chudan-uchi-uke.



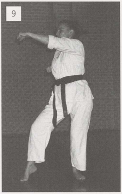


5. Stoot met de rechterarm Seiken-chudan-gyaku-tsuki.
6. Draai de rechtervuist omhoog en zet de linkervuist er gedraaid op.

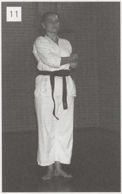


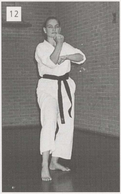


7. Mawate, draai 90° naar rechts en trek de beide vuisten in de rechterzij.
8. Mawate, kijk 90° naar rechts en zet het rechterbeen in Kokutsu-dachi met een Seiken-chudan-uchi-uke.

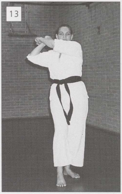


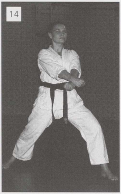
9. Stoot met de linkerarm Seiken-chudan-gyaku-tsuki.
10. Draai de linkervuist omhoog en zet de rechtervuist er gedraaid op.



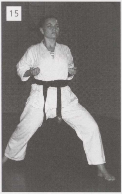


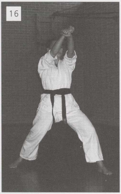
11. Mawate, trek het rechterbeen naast het linkerbeen in Musubi-dachi, met beide vuisten in de linkerzij.
12. Stap met het rechterbeen naar voren in Kokutsu-dachi en maak met de rechterarm Seiken-chudan-morote-uke.



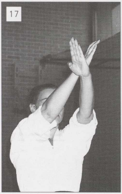


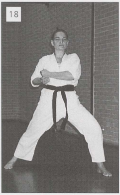
13. Kijk over de rechterschouder en grijp met twee armen kruislings over de rechterschouder.
14. Stap door met het linkerbeen in Zenkutsu-dachi, en met een felle beweging gaan beide armen naar voren in Juji-uke.



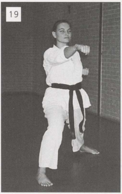


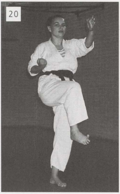
15. Trek beide vuisten in de zij.
16. En maak Jodan-juji-uke.



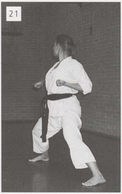


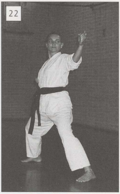
17. Open de handen en draai 180° op de polsen.
18. Trek beide armen in de rechterzij.



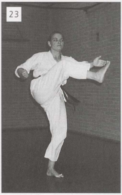


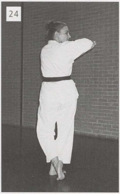
19. Stap door met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en stoot een Seiken-chudan-oi-tsuki.
20. Mawate, kijk over de linkerschouder, draai het rechterbeen in een grote hoge cirkel 180° linksom en maak Sokutei-mawashi-uke.



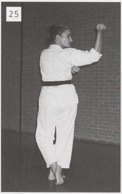


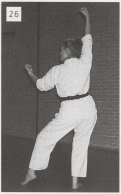
21. Zet het rechterbeen neer in Kiba-dachi en kijk naar rechts met een Gedan-barai.
22. Mawate, kijk 180° naar links en maak langzaam met de linkerarm een Chudan-shuto-uke.





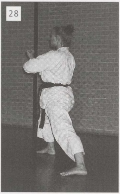
23. Trap met het rechterbeen tegen de geopende linkerhand.
24. Zet het rechterbeen vlak voor het linkerbeen, terwijl gelijk met het rechterbeen wordt doorgestapt in Kake-dachi; maak met de rechterarm een Empi op de geopende linkerhand.





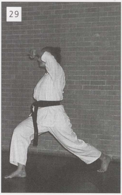
25. Direct gevolgd door een Jodan-uraken, terwijl de linkerarm onder de rechteroksel komt met een gebalde vuist.

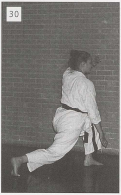
26 .Mawate, kijk 180° de andere kant op, zet het linkerbeen voor in Kokutsu-dachi en trek de rechterarm fel omhoog, terwijl de linkerarm een Seiken-chudan-uchi-uke maakt.



27. Zet af met het linkerbeen, spring ongeveer 1 meter hoog vooruit, en maak een draai in de sprong van 90°; kom gehurkt neer met de linkervoet achter de rechter, en maak een Gedan-juji-uke.

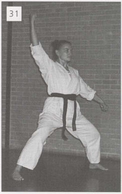
28. Kijk naar rechts en stap 90° naar rechts met het rechterbeen in Zenkutsu-dachi, en maak een Seiken-chudan-morote-uke met de rechterarm.

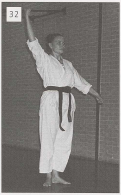




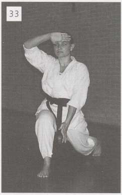
29. Kijk over de linkerschouder en kruis het linkerbeen achter het rechterbeen; maak met de linkerarm een Seiken-jodan-uke.

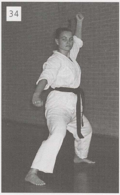
30. Nu wordt er 180° gedraaid zodat Zenkutsu-dachi ontstaat; steek met de rechterarm een Gedan-nukite, maar laat de linkerarm op zijn plaats.



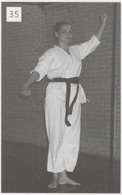


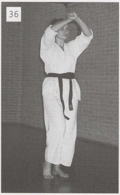
31. Draai van Zenkutsu-dachi naar Kiba-dachi; de rechterarm wordt omhoog getrokken en de linker maakt een Gedan-barai.
32. Zet het linkerbeen naast het rechterbeen zoals in Musubi-dachi.



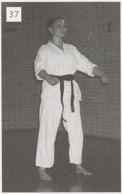


33. Draai 45° naar rechts en stap uit in Zenkutsu-dachi met het rechterbeen voor; maak met de rechterarm een Jodan-shuto-uke, en met de linker een Gedan-nukite.
34. Trek in Kiba-dachi de linkerarm omhoog; de rechterarm maakt Gedan-barai.

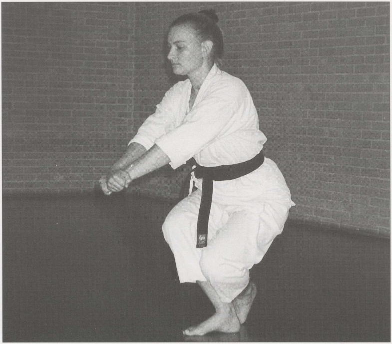




35. Trek het rechterbeen terug naast het linkerbeen in Musubi-dachi.
36. Maak Kake-wake-uke.



37. Kom terug in Fudo-
dachi.



ELMAR BUDO SPORT

HERMAN GODSCHALK

KYOKUSHIN-KAI KARATE

Van de vele stijlen die het karate kent is de Kyokushin-kai zonder twijfel een van de populairste. In 1957 ontwikkelde Mas Oyama de Kyokushin-kai, gedreven door het idee dat vele oudere technieken, zoals die van Shotokan, Go-Ju, Wadokai, Kung-fu, Tai-Chi en Kempo, konden worden verbeterd. Dat heeft geresulteerd in een ongekende populariteit. Alleen al in Japan beoefenen meer dan 1 miljoen mensen deze variant. Maar tot nog toe was er geen uitgebreid handboek voor deze stijlvorm.
In *Kyokushin-kai karate* worden 170 technieken behandeld, uitgebreid geïllustreerd aan de hand van meer dan 700 foto's. Onder andere komen aan bod: 3 Zenkutsu-dachi, 3 Kokutsu-dachi, 3 Kiba-dachi en 3 Sanchin-dachi kata's, alsmede 5 Pinan kata's.
In latere uitgaven kunt u een soortgelijke aanpak verwachten: honderden foto's met begeleidende teksten die de ontwikkeling van deze sport schetsen en overvloedig oefenmateriaal bieden.
Deze serie mag met recht uniek genoemd worden: nog nooit zijn van deze karatestijl zo uitgebreid alle technieken behandeld.

Herman Godschalk houdt zich sinds 1968 intensief met de karatesport bezig. Hij begon met een opleiding Shotokan bij J. Geugte. Vanaf 1972 traint hij onder Hedwig Lobman (7e Dan), algemeen erkend als een grootheid in de vechtsport in het algemeen en de Kyokushin-kai in het bijzonder.
Sensei Herman Godschalk geldt inmiddels landelijk en internationaal als een kata-specialist bij uitstek. Binnenkort zal hij de 5e Dan Kyokushin-kai behalen en daarmee Shihan worden.

ISBN 90-389-0333-2

9 789038 903330

ELMAR